

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ
У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ**

РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ВІТРИЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ УКРАЇНИ

Вітрильний спорт

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності**

Вітрильний спорт:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

- В.Г.Гусенко - доцент кафедри веслувального та вітрильного спорту ДДІФКС, заслужений тренер України;
- І.Т.Скрипченко - викладач кафедри веслувального та вітрильного спорту ДДІФКС;
- В.О.Майоров - головний тренер збірної команди України з вітрильного спорту;
- С.Б.Щербаков - державний тренер з вітрильного спорту Держкомспорту України.

Програма обговорена та ухвалена Вітрильною федерацією України, отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.

Редактор О.П.Моргушенко

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

ВСТУП

Спортивні школи з вітрильного спорту за умов чіткої організації їх роботи та високої якості педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу є провідними центрами залучення дітей, підлітків до систематичних занять спортом, виховання кваліфікованих спортсменів, гармонійного розвитку членів суспільства.

Розробка даної програми викликана потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку із зростанням вимог до підготовки яхтсменів.

Програма з вітрильного спорту для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ розроблена на підставі директивних і нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, положення про дитячо-юнацькі спортивні школи з урахуванням багаторічного досвіду роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів та результатів наукових досліджень.

Програма є основним документом, який визначає спрямованість і зміст навчального процесу у відділеннях з вітрильного спорту комплексних і спеціалізованих шкіл (не зважаючи на їх відомчу приналежність).

В окремих випадках згідно з конкретними умовами роботи ДЮСШ і СДЮШОР (кліматичні умови, наявність матеріальної бази тощо) дирекція та педагогічна рада школи можуть вносити часткові зміни до змісту цієї програми, зберігаючи при цьому її основну спрямованість.

Для планомірної підготовки висококваліфікованих яхтсменів у ДЮСШ і СДЮШОР створюються групи початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Мета та завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка з вітрильного спорту – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання, тренування і виховання спортсменів.

Головна мета підготовки яхтсменів – перемога на Олімпійських іграх, чемпіонатах та Кубках світу, Європи, країни, області та міста.

Поетапні завдання – засвоєння і виконання розрядних вимог майстра спорту міжнародного класу, майстра спорту України, кандидата в майстри спорту.

Завдання спортивної підготовки з вітрильного спорту:

1. Всебічний гармонійний розвиток учнів.
2. Пропорційний розвиток фізичних якостей (спритності, швидкості, витривалості, сили, координації).

3. Формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності у вітрильному спорті.

4. Виховання морально-вольових і морально-етичних якостей.

Зарахування учнів до відділення з вітрильного спорту, організація навчально-тренувальних занять, виховна та культурно-масова робота з учнями проводяться дирекцією спортивної школи, викладацьким складом згідно з вимогами Типового положення про ДЮСШ, СДЮШОР.

Навчальний рік для щойно зарахованих у відділення з вітрильного спорту починається з 1 вересня поточного року. Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку, рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів (табл. 1).

Навчальна робота в кожній групі повинна забезпечити загальну фізичну та різнобічну спеціальну підготовку учнів і цілорічно проводитися на засадах даної програми. Заняття проводяться переважно груповим методом; за потребою можливі індивідуальні заняття, особливо у групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Розклад занять в спортивній школі має бути узгоджений з режимом занять у загальноосвітній школі. У період підготовки та складання іспитів треба враховувати успішність кожного учня. Можливе зменшення для деяких яхтсменів кількості занять або годин занять у спортивній школі. Керівництво спортивної школи та колектив викладачів повинні постійно цікавитися успішністю учнів, їх дисципліною, підтримувати зв'язок із загальноосвітньою школою та батьками учнів. У період канікул бажано організовувати роботу спортивних таборів, де заняття проводяться щоденно.

Спортсмени, які займаються в спортивних школах, два рази на рік проходять медичне обстеження, а перед кожним змаганням здійснюється поточний лікарський контроль (для оформлення заявки на участь у змаганнях).

У процесі теоретичних і практичних занять, змагань яхтсмени повинні отримати та засвоїти знання та навички, потрібні для роботи інструктора та спортивного судді.

Підставою для переведення учнів з однієї навчальної групи до іншої є виконання ними одного з контрольних нормативів з технічної підготовки, передбачених програмою, а також нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Якщо спортсмен не виконав нормативів із ЗФП та СФП, його переведення до наступної групи забороняється. До груп підготовки можуть бути зараховані учні, на 1-2 роки молодші встановленого віку, за умови виконання відповідних контрольних нормативів.

Учні, що по закінченні навчального року не виконали вимоги, передбачені програмою для даної навчальної групи, до чергової групи не переводяться. Вони можуть бути залишені в цій групі повторно, але не більше двох разів, або відраховані зі школи зовсім.

Склад укомплектованих груп оформлюється наказом директора школи. Навчальні заняття проводяться за розкладом згідно з навчальним планом, розрахованим на 52 тижні, та навчальними програмами, які регламентують обсяг

Режим навчально-тренувальної роботи
та наповнюваність навчальних груп у ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ

Рік навчання	Вік учнів, років	Мінімальна кількість учнів-вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості наприкінці навчального року
Групи початкової підготовки				
1-й	9	8	6	Виконання програмних вимог. Уміння плавати
Більше 1	10	8	8	Виконання програмних вимог. Уміння плавати. Засвоєння програми юного шкіпера (додат. 1)
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	11	6	12	Виконання контрольних нормативів програми. Виконання вимог з фізичної та спеціальної технічної підготовки. Засвоєння програми юного шкіпера
2-й	12	6	14	Виконання юнацького розряду. Виконання вимог з фізичної та спеціальної технічної підготовки. Засвоєння програми шкіпера перегонової яхти (див. додат. 1)
3-й	13	5	18	Виконання III спортивного розряду. Виконання вимог з фізичної та спеціальної технічної підготовки. Виконання контрольних нормативів
Більше 3	3 14	5	20	Виконання II спортивного розряду (50% - I розряду)
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	3 15	4	24	Виконання I спортивного розряду (50% - КМС)

Рік навчання	Вік учнів, років	Мінімальна кількість учнів-вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості наприкінці навчального року
Групи спеціалізованої базової підготовки				
2-й	з 16	4	26	Виконання нормативу КМС (50%- МС). Виконання вимог з фізичної та спеціальної технічної підготовки. Виконання контрольних нормативів
Більше 3	з 17	4	28	Виконання нормативу МС
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін	18 і старші	2	32	Підтвердження нормативу МС. Зарахування до складу збірної команди України з вітрильного спорту

Примітки:

1. Для навчання спортсменів у групах початкової підготовки використовуються перегонні швертботи міжнародних та національних дитячих класів .
2. Для навчання спортсменів у групах попередньої базової підготовки, групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень використовуються тільки перегонні вітродошки, швертботи міжнародних, національних класів та груп суден, кільові перегонні яхти міжнародних класів та всі яхти олімпійських класів.

навчальних навантажень. Навчально-тренувальна робота у відділеннях планується в академічних годинах. Наповненість груп початкової та попередньої базової підготовки під час канікул у загальноосвітніх школах може бути зменшена на 30%.

Вважається, що закінчити школу можуть учні, що виконали програмні вимоги. Випускникам школи за рішенням педагогічної ради видаються свідоцтва про закінчення школи із зазначенням рівня спортивної підготовленості, а також посвідчення громадського інструктора та судді зі спорту.

1.2. Засоби, методи та принципи підготовки

Засобами спортивної підготовки є різні фізичні вправи, які впливають на удосконалення майстерності яхтсменів.

У спортивному тренуванні фізичні вправи поділяють на чотири групи:

загальнопідготовчі, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена;

допоміжні, що створюють спеціальне підґрунтя для наступного вдосконалення спортивної майстерності;

спеціально-підготовчі, які включають елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них за формою, структурою та за якісними характеристиками функціональної діяльності систем організму;

змагальні, що припускають виконання комплексу рухів і вправ, які є предметом спортивної спеціалізації, згідно з правилами змагань.

При виконанні змагальних вправ досягаються високі та рекордні результати, виявляється найбільший рівень адаптаційних можливостей спортсмена завдяки використанню у підготовці загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ.

Методи підготовки

При підборі методів потрібно стежити за тим, щоб вони відповідали визначеним завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації та підготовленості.

У спортивному тренуванні використовують методи індивідуального та групового спілкування: пояснення, лекція, бесіда, аналіз та обговорення. До наочних методів треба віднести правильний у методичному відношенні показ окремих вправ та їх елементів, який проводить тренер. Широко використовують допоміжні засоби демонстрації – навчальні фільми, відеомагнітофонні записи, макети дистанцій для демонстрації тактичних схем, комп'ютерні ігри.

Методи практичних вправ поділяють на дві основні групи:

спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок;

переважно спрямовані на розвиток моторики - безперервний та інтервальний (застосовується на тренуваннях із ЗФП та СФП), ігровий, змагальний.

Принципи спортивної підготовки

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання трьох груп принципів:

1. Загальнопедагогічних (дидактичних) - виховного навчання, свідомості та активності спортсменів, наочності, систематичності, доступності, міцності та прогресування.

2. Спортивних - спрямованість до вищих досягнень, спортивна спеціалізація та індивідуалізація процесу підготовки, підвищення вимог, динаміка тренувальних навантажень.

3. Методичних:

пропорційність – оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей;

єдність – пошук заходів, які дозволять водночас вирішувати декілька завдань (поєднувати технічну і тактичну підготовку);

моделювання – широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі;

централізація – підготовка найбільш перспективних яхтсменів на централізованих зборах із залученням до роботи з ними найкращих тренерів.

1.3. Навантаження, втома, відновлення та адаптація в процесі підготовки

Таблиця 2

Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах багаторічної підготовки

Параметр навантажень	Етап багаторічної підготовки				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Тривалість змагального періоду, міс.	2	2-3	3-4	5-6	6-8
Кількість:					
змагань на рік	3	4-6	6-8	9-11	12-14
тренувань на тиждень	3	3-4	5-6	7-9	10-11
тренувань на день	1	1	1	1-2	1-3
Тривалість тренувань, хв.	90	90-135	90-135	135-180	180-270

Втома – складний процес, який впливає на діяльність організму в цілому (на молекулярному, субклітинному, клітинному рівні органів) і проявляється у сукупності змін, пов'язаних з відхиленнями гомеостазу, регулювальних, вегетативних і виконавчих систем, розвитком почуття втоми, тимчасовим зниженням працездатності.

Контроль за дотриманням тренувальних та змагальних навантажень рекомендується здійснювати за наступною схемою.

Відновлювальні заходи

Успішне вирішення завдань, які стоять перед спортивною школою у процесі підготовки юних спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів і умов відновлення. Питання відновлення вирішуються під час окремих тренувальних

занять, змагань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на відповідних етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає в себе засоби психолого-педагогічного і медико-біологічного впливу.

Педагогічні заходи відновлення:

раціональна організація тренувань і відпочинку;
використання різноманітних засобів підготовки, в тому числі нетрадиційних;
організація культурних заходів;
вечірні прогулянки перед сном;
ранкова зарядка з обтиранням холодною водою.

Психологічні заходи відновлення:

створення позитивного емоційного фону тренування;
формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувань;
переключення уваги, самозаспокоєння, самонакази;
психорегулювальне тренування протягом дня (10-15 хв.) або перед сном (10-15хв.);
ідеомоторне тренування;
психом'язове тренування.

Гігієнічні заходи відновлення:

раціональний розпорядок дня;
нічний сон 8-9 год. на добу;
збалансоване 3-4-разове раціональне харчування;
використання спеціального харчування, вітамінів, соків, спортивних напоїв;
гігієнічні процедури;
зручний одяг та взуття;
водні процедури (плавання у басейні).

Фізіотерапевтичні заходи відновлення:

душ - теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (тонізувальний);
ванни - хвойна, перлинна, сольова;
лазня 1-2 рази на тиждень;
масаж, самомасаж, гідромасаж;
спортивні розтирання;
аероіонізація, баротерапія, киснева терапія;
голкорефлексотерапія;
електро-, світлотерапія – динамічні токи, токи Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Відновлювальні заходи застосовують на трьох рівнях - етапному, поточному та оперативному. Етапний рівень застосовується після виконання програм тренувальних мікроциклів, напружених етапів і періодів підготовки, змагань і передбачає планування днів відпочинку та відновлювальних мікроциклів із застосуванням різноманітних засобів педагогічного та медико-біологічного характеру (загальний ручний масаж, лазня, ванни, аероіонізація, проведення занять на природі, організація дозвілля). Відновлювальні заходи поточного рівня

застосовуються під час виконання програм мезо- та мікроциклів, змагань: відновлювальні душі та ванни; сегментарний та локальний масаж; тонізувальні розтирання; аутогенне тренування; спеціальні вправи для активного відпочинку та розслаблення. Оперативне відновлення спортсмена здійснюється у процесі занять чи участі у змаганнях. З цією метою використовують рухові переключення, методи психорегуляції, тонізувальні розтирання, попередній та відновлювальний масаж чи самомасаж.

У групах початкової підготовки та попередньої базової підготовки основна роль у відновлювальних заходах належить педагогічним чинникам. На тренувальних заняттях створюється позитивний емоційний фон, широко застосовується ігровий метод. Додаткові відновлювальні заходи обмежуються прийняттям теплої (контрастної) ванни або душа після тренувальних занять, м'язовою релаксацією, самомасажем перед, під час та після занять. Починаючи з 12-річного віку, можна застосовувати сухоповітряну лазню.

У групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень спектр психологічних і медико-біологічних заходів значно поширюється. Найбільш ефективним є використання декількох відновлювальних заходів, об'єднаних в єдину комплексну процедуру. Складання та проведення відновлювальних комплексів здійснюється тренером разом з лікарем. Набір відновлювальних заходів обумовлюється періодом підготовки, структурою мезо- та мікроциклу, рівнем підготовленості та індивідуальними особливостями спортсменів.

При плануванні відновлювальних процедур треба враховувати, що вони є додатковим навантаженням на організм і надмірне чи довготривале використання їх може призвести до посилення втомленості, зниження працездатності та виникнення інших негативних реакцій.

Адаптація

У тренуваннях доводиться зустрічатися з адаптацією до фізичних навантажень самої різної спрямованості, координаційної складності, інтенсивності та тривалості, пов'язаних з удосконаленням техніко-тактичної майстерності, психічних функцій, використанням великої кількості вправ, спрямованих на виховання фізичних якостей.

Реакції пристосування людського організму (реакції адаптації) поділяються на термінову та довготривалу, природжену та придбану. Термінові природні реакції адаптації – посилене дихання, перерозподіл кровообігу у відповідь на фізичне навантаження, підвищення слухового сприйняття при шумі, посилення частоти серцевих скорочень (ЧСС) при психічному збудженні. За допомогою тренування їх можна лише змінювати, тоді як термінові придбані реакції адаптації (наприклад, складні техніко-тактичні навички) своїм існуванням зобов'язані процесу навчання та тренування.

Довготривала адаптація виникає поступово внаслідок тривалого або багаторазового впливу на організм деяких подразників. Довготривала адаптація розвивається на ґрунті багаторазової реалізації тривалої адаптації та характеризується тим, що після поступового кількісного накопичення окремих

змін організм набуває нових якостей – перетворюється з неадаптованого в адаптований.

1.4. Зміст спортивної підготовки

До змісту спортивної підготовки належать такі самостійні види підготовки: фізична, технічна, психологічна, тактична, теоретична та інтегральна.

Фізичну підготовку поділяють на загальнофізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності, та спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвиток спеціальних фізичних якостей.

Технічна підготовка передбачає: навчання, закріплення та удосконалення рухових навичок щодо керування яхтою; керування просторово-часовими переміщеннями яхти.

Тактична підготовка містить: оцінку і прогнозування перегонної ситуації; формування вмій щодо використання вітрової тактики; вплив на конкурентів.

Теоретична підготовка – це формування у яхтсменів спеціальних знань про яхту, погодні умови, умови змагань, знання про суперника і себе.

Інтегральна підготовка спрямована на отримання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності під час боротьби на дистанції.

Психологічна підготовка передбачає: виховання психічної стійкості, вольових зусиль; формування соціально-психологічних аспектів структури особистості.

Етапи багаторічної підготовки

Багаторічна підготовка яхтсменів поділяється на п'ять етапів:

1-й - початкової підготовки (групи початкової підготовки);

2-й - попередньої базової підготовки (групи попередньої базової підготовки 1-2-го років навчання);

3-й - спеціалізованої базової підготовки (групи попередньої базової підготовки 3-6-го років навчання);

4-й - максимальної реалізації індивідуальних можливостей (групи спеціалізованої базової підготовки);

5-й - збереження спортивних досягнень (групи підготовки до вищих досягнень 1-3-го років навчання).

Зміст роботи на етапах підготовки

1-й етап – початкової підготовки:

1. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток органів і систем організму учнів.

2. Підвищення мотивації до занять фізичною культурою.

3. Всебічний фізичний розвиток учнів.

4. Оволодіння технікою рухів, навичками управління своїм тілом, загальною координацією.

5. Фізична підготовка спрямована на розвиток координації, спритності та швидкості.

6. Технічна підготовка: оволодіння уміннями та навичками у керуванні швертботом за допомогою керма, вітрила; освоєння такелажу, техніки в'язання простих морських вузлів.

7. Підготовка юного стернового.

2-й етап – попередньої базової підготовки:

1. Різнобічний розвиток фізичних можливостей спортсмена.

2. Різнобічна фізична підготовка з елементами спеціальної фізичної підготовки.

3. Технічна підготовка спрямована на формування уміння керувати швертботом “Оптиміст” за умови вітру до 4 бал.

4. Тактична підготовка спрямована на вивчення основних тактичних ситуацій, що виникають під час взяття старту, бардіжання, обгинання знаків, на фініші.

5. Теоретична підготовка вимагає знання термінології, юнацьких класів швертботів, загальних правил змагань.

6. Розвивання почуття взаємодопомоги, дружби.

7. Робота з матеріальною частиною.

8. Участь у змаганнях.

3-й етап – спеціалізованої базової підготовки:

1. Поглиблена спеціальна фізична підготовка (швидкість, сила, витривалість).

2. Технічна підготовка спрямована на виховання уміння керувати швертботом за умови вітру до 6 бал. Потрібно оволодіти технікою керування швертботом-двійкою, вміти працювати із спінакером.

3. Тактична підготовка спрямована на вивчення основних тактичних ситуацій, які виникають під час взяття старту, бардіжання, обгинання знаків, на фініші. Особливу увагу приділяти тактичній підготовці за різних гідрометеоумов (на течії, з частими заходами та відходами вітру).

4. Теоретична підготовка вимагає знань про яхти, засади аерогідродинаміки та правила змагань.

5. Базова психологічна підготовка, придбання досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самонастрою, саморегуляції, мобілізації.

6. Робота з матеріальною частиною, ремонт, ліквідація аварійних ситуацій.

7. Регулярна участь у змаганнях.

4-й етап – максимальної реалізації індивідуальних можливостей:

1. Удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, достатньої для подальшого росту спортивних результатів (розвиток витривалості, швидко-силових здібностей, спеціалізованих виявів фізичних якостей).

2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості спортсменів.

3. Технічна підготовка вирішує завдання доведення техніки керування швертботом до автоматизму, виховання уміння виконувати різні технічні

елементи у різноманітних погодних умовах, управляти просторово-часовим переміщенням швертботу, що сприяє розвитку специфічних відчуттів.

4. Поглиблена тактична і теоретична підготовка.

5. Виховання психічної стійкості до великих тренувальних навантажень та прагнення досягти високого спортивного результату.

6. Активна змагальна практика.

5-й етап – збереження досягнень:

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

2. Удосконалення технічної підготовки: керування швертботом на різних курсах, досягнення високого рівня надійності виступів у змаганнях.

3. Подальше удосконалення теоретичної та тактичної підготовленості.

4. Робота з матеріальною частиною, формування умінь підвищити швидкісні можливості швертботу та забезпечити нормальну експлуатацію матеріальної частини.

5. Морально-психологічна підготовка до тренувань і змагань, поглиблення психологічних знань та удосконалення умінь.

6. Досягнення максимальних спортивних результатів, підтримка високого рівня змагальної готовності.

1.5. Структура тренувального заняття

Структура навчально-тренувального заняття силової спрямованості

Організаційно-підготовча частина:

1. Стройові та порядкові вправи.

2. Завдання, побудовані на чергуванні ходьби, стрибків, пауз, поворотів, які виконують послідовно або за сигналом (зосередження уваги).

3. Ходьба, біг, стрибки, ходьба з рухами рук і т.п. (загальне розігрівання організму).

4. Вправи для рук і верхньої частини тулуба.

5. Вправи для м'язів тулуба.

6. Вправи для м'язів ніг.

7. Вправи для розвитку рухливості у суглобах.

8. Вправи, які зменшують навантаження і відновлюють первинний ритм дихання.

Засоби: гімнастичні вправи та ігрові елементи. Час поділити таким чином: ходьба – 5%; біг – 10%; розвивальні вправи – 85%.

Основна частина:

1. Вправи в парах з опором (зусилля до 50% максимального). Вправи чергувати із загальнорозвивальними, які треба виконувати у високому темпі (60% максимального, прискорити до 10% темп звичайної норми), тривалість вправ зменшується на 60%.

2. Вправи з обтяженням (еспандер у сполученні зі штангою, гантелями), заняття на тренажерах (імітація вибирання шкотів).

3. Вправи з імітації відкренування (лазіння, підтягування, вправи з набивними м'ячами, утримання ніг у положенні кута у висі на поперечці – 70 % максимального зусилля) в чергуванні з максимальним розслабленням.

Заключна частина :

легкий біг, який переходить у ходьбу зі струшуванням рук, ніг; розслаблення всіх м'язів.

Структура навчально-тренувального заняття з відпрацюванням старту

1. Організаційно-підготовча частина:

2. Ознайомлення яхтсменів з планом проведення заняття (5 хв.).

Розминка на воді - адаптація до тренувальних умов: сила вітру; висота хвилі; течія (30 хв.).

Основна частина:

1. Старт у групі суден на нестандартній стартовій лінії (менше за 0,5 довжини корпусу на кожну яхту, що стартує); інтервал – 1 хв.; старт – трихвилинний (10 разів).

2. Тренувальні перегони на дистанції 100 м (трикутник) з використанням усіх вітрил на курсах (10 разів).

3. Вибір позиції на старті з урахуванням течії та кута вітру (5 разів).

4. Старт біля знаку, що знаходиться під вітром (5 разів).

5. Старт біля знаку, що знаходиться на вітру (5 разів).

6. Вибірвання найкращого положення у післястартовій позиції - вибір стратегії на початковому етапі (3 рази).

Заключна частина:

1. Тренувальні перегони - петля 1,2 милі (3 рази).

2. Тренувальні перегони на дистанції 0,5 милі (класична схема) з урахуванням виходу на знак № 1 (3 рази).

3. Підбиття підсумків тренувального заняття (30 хв.).

1.6. Вікові особливості навчання та тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки

Таблиця 3

Вік	Особливості організму	Методика навчання та тренування
1	2	3
9-11 років	Розвиток відбувається відносно рівномірно. Відзначаються висока рухова активність і значний розвиток рухових функцій	Оздоровча спрямованість тренування. Застосовувати різноманітні тренувальні методи та засоби
	Помітно збільшується довжина тіла. Хребтовий стовп достатньо гнучкий з нестійкими згинаннями	

1	2	3
9-11 років	Суглобо-зв'язковий апарат еластичний, недостатньо міцний	Уникати великих за обсягом та інтенсивністю навантажень
	М'язи кінцівок слабкіші, ніж м'язи тулуба. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів	Використовувати вправи, які забезпечують різнобічну фізичну підготовку
	Відбуваються значні зміни рухових функцій. За багатьма параметрами вони досягають високого рівня, тому створюються найбільш сприятливі передумови для навчання та розвитку фізичних якостей	Потрібно ефективно використовувати цей період для навчання нових, у тому числі складних рухів, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо гнучкості, швидкості, спритності
	Сила та зрівноваженість нервових процесів відносно невеликі. Переважають процеси збудження, що призводить до швидкої втоми	Швидке засвоєння рухових навичок, але воно недостатньо міцне. Широко використовувати ігровий метод
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової систем недосконалі	Навантаження повинні бути невеликі за обсягом, помірної інтенсивності
	Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика	Заняття повинні бути емоційними, багатоплановими
	Значного розвитку досягає кора головного мозку, удосконалюється II сигнальна система	Все більшого значення у навчанні набувають методи індивідуального та групового спілкування. Приділяється увага психологічній підготовці
	У деяких дівчат починається період статевої зрілості, тому збільшуються темпи росту та посилюється розвиток окремих органів і систем	Під час навантаження треба враховувати статеві особливості дітей
12-15 років	Період статевої зрілості характеризується зростанням довжини та ваги тіла, підвищенням обміном речовин, різким підвищенням діяльності залоз, перебудовою практично всіх органів та систем організму	Зростає загальний обсяг тренувального навантаження та підвищується інтенсивність занять. Переважають заняття комплексної спрямованості. Індивідуальні заняття складають 20-25% загальної їх кількості

Продовження табл. 3

1	2	3
12-15 років	Відбувається перебудова в діяльності опорно - рухового апарату, тимчасово погіршується координація рухів, можливе погіршення інших фізичних якостей	Приділити увагу розвитку гнучкості, швидкості, координації. Навантаження мають відповідати розвитку м'язової системи учнів
	Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого тиску, швидкої втоми	Підвищення аеробних можливостей
	У поведінці відзначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними спонукавшим їх подразникам	Засвоїти велику кількість допоміжних та підготовчих вправ. Підбирати їх таким чином, щоб не формувався жорсткий руховий стереотип. Фізичні навантаження давати з урахуванням статевих особливостей
	Аналізатори, в тому числі руховий та вестибулярний, досягають високого рівня розвитку	Навантаження давати згідно з підготовленістю та тренуваністю спортсмена, які визначаються за функціональними пробами
	У дівчат у фазах овуально-менструального циклу спостерігається погіршення функціональної діяльності ССС, яка впливає на ортостатичну стійкість	Особливості жіночого організму обумовлюють особливий підхід при лікарському контролі. Не допускати переохолодження організму, бо при цьому порушуються терморегуляція, кровопостачання до органів і тканин, можливе виникнення запальних процесів
16-18 років	У цьому віці переважно настає морфологічна стабілізація	Детальне вивчення рухових дій, стабілізація окремих елементів
	М'язи еластичні, мають добру нервову регуляцію	Підвищується частка спеціальних вправ, а загальнопідготовчих – зменшується. Застосовувати технічні засоби тренування, нетрадиційні засоби, тренажери для засвоєння техніки
	Опорно-руховий апарат спроможний витримати значні статичні напруження і здатний до тривалої роботи	Можна давати великі навантаження
	Завершується розвиток ЦНС, збудження має перевагу над гальмуванням. Відзначається	

1	2	3
16-18 років	висока рухливість нервових процесів	
	Високий рівень функціональних можливостей	Важливо визначити рівень навантажень на жіночій організм у різні фази менструального циклу
	Серцево-судинна система готова до значних навантажень	Формування правильного відношення до великих навантажень, здібності доводити себе до значного ступеня втоми
	У цьому віці можливі високі спортивні результати	
	Удосконалюється ЦНС	

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Організація процесу спортивної підготовки передбачає створення слушних умов для проведення занять і вирішення завдань навчання або тренування. Умови проведення занять базуються на таких вимогах:

1. Матеріально-технічне забезпечення.
2. Вибір місця занять.
3. Врахування метеорологічних умов.
4. Забезпечення заходів безпеки, попередження травматизму, захворювань та нещасних випадків.

До організації занять відносяться:

1. Підготовка документації.
2. Планування та облік тренувального процесу.
3. Комплектування груп та екіпажів.
4. Визначення форми проведення занять.
5. Визначення місця знаходження тренера під час занять.
6. Контроль та облік проведеної роботи.

2.1. Організація процесу спортивної підготовки

Матеріально-технічне забезпечення

Від якості підготовки матеріальної частини залежить успішне проведення занять. У процесі початкового навчання використовують тренувальні яхти.

Перед початком занять тренер повинен перевірити стан інвентарю. Інвентар, що використовується в навчально-тренувальній роботі, повинен у подальшому закріплюватися за екіпажем (спортсменом), який буде відповідати за його стан та підготовку до занять і змагань.

Тренеру забороняється проводити заняття, якщо інвентар поламаний чи не готовий до використання, а також користуватися яхтами та вітрилами, що не відповідають рівню підготовленості спортсменів.

Вибір місця проведення занять

Місце занять має відповідати вимогам забезпечення безпеки учнів і сприяти вирішенню завдань навчання та тренування, а також конкретного заняття з урахуванням підготовленості контингенту, кількості учнів та екіпажів.

У системі цілорічної навчально-тренувальної роботи зі спортсменами доцільно використовувати спортивні та тренажерні зали, стадіони, ігрові майданчики, плавальний басейн. Під час проведення занять на водній акваторії тренер повинен оцінити її стан і врахувати метеорологічні умови.

Врахування метеорологічних умов

Сила та напрямок вітру і течії суттєво впливають на техніку виконання елементів, швидкість яхти, безпеку проведення занять. Кожний спортсмен повинен уміти реально враховувати погодні умови, передбачати можливість зміни метеорологічних умов.

Для виявлення величини дії вітру на умови проведення занять потрібно використовувати спеціальні таблиці, де вказуються сила, характер і швидкість вітру, ознаки хвилювання (табл. 4).

Таблиця 4

Характеристика метеорологічних умов та рекомендації яхтсменам

Шкала Бофорта, бал.	Характер дії вітру та його швидкість, м/с	Берегові прикмети та ознаки хвилювання	Рекомендації для екіпажу швертбота
1	2	3	4
0	Штиль, 0-0,2	Дим підіймається вертикально. Листя на деревах нерухомі	Нахилити швертбот таким чином, щоб зменшити змочену поверхню та дати можливість вітрилам прийняти правильну аеродинамічну форму
1	Тихий, 0,3-1,5	Дим "пливе". Флюгер не обертається	Вітрила потрібно вибрати. Швертбот повинен мати диферент на ніс і нахил на підвітряний борт
2	Легкий, 1,6-3,3	Відчуття легкого вітру на обличчі. Листя на деревах коливаються. Прапори трохи погойдуються. Флюгери обертаються	Вітру достатньо, щоб швертбот рухався з постійною швидкістю за відсутності нахилу. Вітрила повинні бути наповнені вітром
3	Слабкий, 3,4-5,4	Прапори тріпотять. Листя на деревах коливаються. Хвилі короткі, гребінці утворюють склоподібну піну. Середня висота хвилі 0,6 м	Більшість швертботів йдуть повним ходом; можливе глісирування. Ідеальні умови для тренувань

1	2	3	4
4	Помірний, 5,5-7,9	Вимпели та прапори витягуються за вітром. Хитаються невеликі гілки дерев. Хвилі подовжені, місцями виникають білі баранці. Середня висота хвилі 1 м	Шкотовий відкреноє швертбот, повністю розташовуючись за бортом. Глісирування можливе на більшості галсів
5	Свіжий, 8,0-10,7	Невеликі дерева хитаються. Хвилі помірні з густими білими баранцями та окремими бризками. Середня висота хвилі 1,8 м	Ідеальні умови плавання для досвідчених яхтсменів. У екіпажів з невеликим досвідом можливе перевертання
6	Сильний, 10,8-13,8	Великі гілки дерев коливаються. Починають гудіти дроти	У перегонах можуть брати участь тільки досвідчені екіпажі
7	Міцний, 13,9-17,1	Дерева хитаються. Хвилі нагромаджуються, зриваються гребінці. Середня висота хвилі 4м	Більшість швертботів залишається на березі. На воді можливі поломки та розриви вітрил

Забезпечення заходів безпеки, запобігання травм, захворювань та нещасних випадків

Особливостями умов проведення занять з вітрильного спорту є проведення їх у незвичному для людини середовищі, у значному віддаленні від спортивних баз і місць, з яких може бути надана допомога за складних метеорологічних умов. Це вимагає:

не допускати до занять на воді тих, хто не вміє плавати;

не проводити заняття в складних метеорологічних умовах, поблизу розташованих суден і на фарватері.

Продумана методична та організаційна підготовка занять, вчасна реакція на зміну обставин і контроль за виконанням вказівок тренера - основні умови безпеки.

Тренер повинен сприяти розвиненню у спортсменів почуття відповідальності та вміння вживати заходів щодо забезпечення своєї безпеки, навчати їх поведінці на випадок виникнення складних обставин на воді – перевертання швертбота, надання допомоги тим, хто потерпає. У випадках, коли яхта потерпає, кожна яхта, що знаходиться ближче інших до неї, повинна запропонувати свою допомогу до підходу катера з тренером або рятувального судна. Екіпаж яхти, що потерпає, ні в якому разі не повинен залишати свою яхту за винятком випадків, коли вона тоне або рятувальник бере на борт її екіпаж. У разі проведення рятувальних робіт старшим є капітан рятувального судна: його вказівки виконуються беззаперечно.

Увесь комплекс заходів щодо запобігання травм і нещасних випадків на воді має бути викладений в інструкції. До початку занять на воді всі спортсмени повинні ознайомитися з інструкцією з техніки безпеки, місцевою лоцією та оформити реєстрацію виходу на воду.

Рятувальний катер повинен керуватися особою, яка має відповідні документи на керування катером даного типу. Крім того, катер повинен бути забезпечений комплектом потрібних рятувальних засобів: рятувальним приладдям в кількості, що перевищує чисельність екіпажу, кидальним кінцем, відпорним гаком, медичною аптечкою.

Обов'язки тренера:

1. Перед початком занять проводити інструктаж спортсменів з правил поведінки на воді та надання першої допомоги тим, хто її потребує.
2. Перевірити вміння спортсменів плавати.
3. Не допускати до занять спортсменів, які не пройшли медичний огляд.
4. Особисто перевірити стан матеріальної частини.
5. Контролювати прихід і повернення спортсменів з тренування, упевнитися у правильності заповнення всіх граф журналу реєстрації виходу-приходу яхт.
6. На випадок початку грози, бурі, появи туману вжити заходів до припинення тренування на воді.
7. Надавати допомогу всім, хто потерпає на воді.
8. Під час травмування спортсмена надати негайну медичну допомогу і доставити його до лікаря.
9. Вживати суворих заходів до порушників правил безпеки, а в разі повторного порушення правил відрахувати їх з групи до виправлення або назавжди.
10. Під час занять на березі бути присутнім від початку до кінця тренування.

Навчально-тренувальні заняття повинні проводитися згідно із затвердженим розкладом занять у присутності тренера, що відповідає за цю групу. Під час тренування на воді тренер знаходиться на справному швидкісному катері для забезпечення нагляду та безпеки.

Обов'язки учнів:

1. Вчасно пройти інструктаж з правил безпеки на воді, скласти нормативи з плавання і виконати всі вимоги правил безпеки на навчально-тренувальному занятті.
2. Записувати у вахтовому журналі час виходу на воду, напрямок руху і час повернення.
3. Виходити на воду тільки в справному рятувальному жилеті.
4. Самостійно перевіряти справність матеріальної частини перед кожним виходом на воду.
5. При виникненні ускладнень на воді негайно припинити виконання тренувального завдання і надати допомогу тим, хто потерпає на воді.
6. Два рази на рік проходити медичний огляд.
7. Додержуватися особистої гігієни, запобігати отримання травм, потертостей, переохолодження та перегрівання організму.

2.2. Організація занять

Документація для проведення занять

Організація навчально-тренувальних занять починається з вчасного складання навчальної документації: перспективного і річного планів; робочого плану на період та етап підготовки; розкладу занять; журналу обліку роботи; плану-конспекту на конкретне заняття тощо.

Уся документація розробляється на підставі програми. Засадою планування є тижневий мікроцикл підготовки.

Планування та облік навчального процесу

Навчально-тренувальний процес планується на підставі даної програми та річних графіків розподілу навчальних годин. Основними формами навчальної роботи є:

групові теоретичні та практичні заняття (уроки);

індивідуальні заняття;

спортивні заняття;

інструкторська та суддівська практика;

перегляд і методичний аналіз навчальних кінофільмів, кінограм, а також спортивних змагань за участю провідних спортсменів.

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття, виконання контрольних нормативів, проходження інструкторської та суддівської практики, участь у змаганнях.

У групах початкової підготовки тренувальні заняття не поділяються за періодами та етапами, тому що переважно мають підготовчий характер. Річний навчально-тренувальний процес в інших групах поділяється на три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

Основні завдання підготовчого періоду:

зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток;

постійне підвищення обсягу та інтенсивності занять із загальної підготовки;

виконання робіт з удосконалення матеріальної частини;

вивчення теоретичного матеріалу програми.

Основні завдання змагального періоду:

удосконалення технічної та тактичної майстерності спортсменів;

набуття досвіду участі у змаганнях;

придбання інструкторських та суддівських навичок;

підтримання на високому рівні спортивної форми, поступове вирішення конкретних індивідуальних завдань в умовах змагань.

Основні завдання перехідного періоду:

активний відпочинок, підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості;

підготовка і виконання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки;

лікувально-профілактичні заходи.

Комплектування груп та екіпажів

Для проведення навчально-тренувальних занять створюються навчальні групи, кількість яких визначається згідно з Положенням про роботу спортивних секцій, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (див. табл. 1.).

Вчасний та вірний розподіл спортсменів за екіпажами має велике виховне та організаційне значення і у багатьох випадках вирішує успіх у подальшому удосконаленні спортивної майстерності.

Визначення форми проведення занять

Головна організаційна форма навчально-тренувального процесу передбачає проведення групових або індивідуальних занять. Окрім того, можуть проводитися різноманітні змагання, контрольні перегони, походи та масові заходи. Особливою формою є заняття, зміст яких передбачає інтегральну підготовку на засадах комплексного підходу і паралельного удосконалення всіх основних компонентів спортивної майстерності. Доцільність таких занять пояснюється значним сумарним обсягом роботи, який можна виконати за допомогою засобів, що складають їх програми, відносною широтою впливу, можливістю комплексного удосконалення різних боків підготовленості.

У практиці спортивного тренування застосовуються різні варіанти побудови занять. Вибір одного з них залежить від багатьох причин: етапу багаторічної та річної підготовки; рівня кваліфікації та тренуваності спортсмена; завдань того чи іншого заняття тощо. Найсильніше діють на організм заняття вибіркової спрямованості, які дозволяють сконцентрувати у відповідному напрямку засоби та методи педагогічного впливу. Саме тому такі заняття знаходять дуже широке застосування під час підготовки спортсменів високого класу, добре адаптованих до різного роду тренувальних впливів.

При тренуванні спортсменів відносно невисокої кваліфікації на початкових етапах багаторічної підготовки, навпаки, повинні плануватися заняття переважно комплексної спрямованості, особливо з послідовним вирішенням завдань.

Місце перебування тренера під час занять

Вибір місця тренера під час занять на воді залежить від кількості учнів, їх підготовленості та завдань, які вирішуються на конкретному занятті. Тренер повинен знаходитися на катері для супроводження швертботів, у виняткових випадках - на березі, коли тренування проходить на огороженій акваторії.

Усі учні мають добре бачити тренера та чути його вказівки. Керування групою або екіпажем здійснюється за допомогою команд, розпоряджень і вказівок. Усі вони повинні бути небагатослівні, подаватися чітким, рівним голосом і за можливістю посилюватися рупором або електромегафоном.

Контроль за проведенням тренування та облік

Контроль – педагогічний, медичний та науковий - це систематичне спостереження за спортсменами, збирання, обробка та аналіз даних проведеного тренування, аналіз результатів, досягнутих на тренуваннях і змаганнях. Тільки на підставі зібраних даних можливо визначити ступінь ефективності застосування засобів і методів тренування.

Основними документами, за якими проводиться облік, є журнали обліку відвідування занять групою, індивідуальний щоденник спортсмена, вахтовий журнал.

Облік навчально-тренувальної роботи здійснюється щоденно. Кожний яхтсмен зобов'язаний мати індивідуальний щоденник. Тренер за індивідуальними щоденниками оцінює успішність учнів і фіксує остаточні дані (узгоджені із спортсменом) у щоденнику. На підставі даних обліку вносяться корективи у плани навчально-тренувальної роботи.

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Відбір

Первинний відбір спрямований на виявлення доцільності вибору дитиною занять вітрильним спортом і здійснюється в групах початкової підготовки. Віком, сприятливим для занять вітрильним спортом, є 9-10 років. Підставою для зарахування в групи початкової підготовки є особиста заява дитини, довідка про стан здоров'я.

У процесі первинного відбору треба широко використовувати прості педагогічні тести, які дозволяють оцінити рівень рухових можливостей дітей. Потрібно приділяти увагу психічним показникам прихильності до спортивної діяльності: бажання дитини займатися спортом; прагнення одержувати високі оцінки при виконанні завдань; рішучість та наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість при виконанні незнайомих завдань. Орієнтація на показники фізичної працездатності є малопрогнозованою: вони переважно нестабільні, залежать від тренувального впливу і є другорядними у процесі відбору.

Відбір потрібно проводити на засадах комплексного підходу, тому що спортивний результат тут практично не несе інформації про перспективність юного спортсмена.

3.2. Підготовка

Навчальний матеріал із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Загальна фізична підготовка використовується для фізичного розвитку організму спортсмена. Засобами загальної фізичної підготовки, які використовуються у вітрильному спорті, є вправи:

без предметів, які сприяють загальному розвитку - для м'язів рук і верхньої частини тулуба, для м'язів тулуба, м'язів всіх частин тіла, елементи акробатики;
з предметами - з гімнастичною палкою, набивними м'ячами;
на гімнастичних снарядах - гімнастичній стінці, підвісних приладах, лавці;
легкоатлетичні вправи, плавання, спортивні ігри, рухливі ігри.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток координації рухів, спритності та швидкості.

Розвинення швидкісних можливостей

Засоби – вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів: гімнастичні та акробатичні вправи з швидкими відповідними рухами рук, ніг, тулуба на різні сигнали; естафети та рухливі ігри зі стрибками, зі зміною напрямків руху, циклічні вправи (біг – на місці, на короткі дистанції, з прискоренням, підтюпцем; плавання, їзда на велосипеді).

Розвинення координації та спритності

Засоби – вправи, що відрізняються підвищеною складністю підтримання рівноваги, швидким виконанням: зберігання рівноваги на одній нозі, нахили та вертіння головою; акробатичні вправи, рухи на обмеженій опорі, естафети з подоланням перешкод, вправи з різних положень; біг, ігри (у складних умовах).

Спеціальна підготовка

Навчальний матеріал для груп початкової підготовки

Завдання	Методичні вказівки
<u>Звикання до води</u>	
Вільне купання на відкритій воді. Плавання навипередки. Проплисти від берега до буйка та назад	Під наглядом тренера
Плавання у рятувальних жилетах	
Плавання в одязі. Роздягання на воді. Скидання рятувального жилета у воді. Знімання та одягання деталей одягу та жилета	Уважно, щоб не загубити одяг
Перекинути на глибині “Оптиміст” і поставити на рівний кіль. Плаваючи у воді, штовхати, тягти і перевертати “Оптиміста”	Хронометрувати час. За кожний 1 л води у яхті нараховувати 10 с штрафних
Веслувати до буйка (розміщуватися учотирьох на “Оптимісті”), перекинути, поставити на рівний кіль і веслувати назад	У рятувальних жилетах
На глибокій воді командні перегони (кожна команда складається з чотирьох спортсменів) з двома яхтами класу “Оптиміст”. Перший “Оптиміст” з двома дітьми на веслах йде до буйка та перевертається, і діти плавом добираються до старту. Сідають на другий “Оптиміст”, гребуть до буйка (учотирьох). Перевертають “Оптиміста”, ставлять на рівний кіль, звільняють від води, і обидві яхти “Оптиміст” веслують назад	Не тримати дітей довго у воді (за винятком літнього періоду), не давати їм довгий час перебувати без спеціального одягу. Тримати рятувальні засоби безпосередньо біля води. По можливості не залучати великої кількості дітей до гри водночас
<u>Засвоєння човна без вітрила</u>	Двоє-троє дітей в одному човні “Оптиміст”.
Перегони на веслах з поставленим кермом або без нього, з швертом або без нього	Весло (штільовка) для “Оптиміста”

Просування на веслах у кільватер	Між вільно розташованими віхами або буйками
Веслувальний слалом	На міліні
Веслування та обмін човнами на воді	
Буксирування (вздовж пірса)	Проводити тільки у взутті, щоб не поранити ноги на пірсі. Спочатку це робить тренер, а після цього довіряє дітям повільно тягнути, щоб не подряпати човен
Пройти слалом між буйками не доторкнувшись до них	Змінювати відстань між буйками
Протягування судна вздовж усього пірса	Стерновий та той, хто тягне, міняються місцями
Перегони веслувальних буксирувальних човнів: дві команди виступають одна проти другої; буксирують суперника, який заважає їм буксирувати за допомогою роботи керма	У команді два весляра та один стерновий
Буксирування катером. Підняти шверти на яхтах класу “Оптиміст”	Для цього використовують буксирний кінець з короткими добавками з “петлями” на кінці, так щоб кожний “Оптиміст” мав свій кінець з петлею. Добре, якщо поруч з кожною петлею буде закріплений поплавок, щоб дитина могла легко знайти кінець. Шверт краще прибрати для поліпшення керованості яхти. За допомогою мегафона тренер дає вказівки
<u>Ознайомлення з вітром та його використання</u>	
Взяти групу спортсменів на крейсерську яхту та пояснити: курси судна відносно вітру, пориви вітру, засади управління вітрилом	За різних вітрових умов
Дати можливість вийти на яхті “Оптиміст” на вільній воді: пустити повітряні кульки в конкретну ціль, наприклад у ворота з двох буйків, причому “Оптиміст” на веслах буде приносити ці кульки назад	Проводити як своєрідне змагання
Демонстрація сили вітру на березі: ставлення вітрил. Пояснення, як користуватися покажчиками вітру	На тренажері

Визначення спортсменами сили та напрямку вітру	На березі та на воді
Визначення вітру по прикметах на березі	Показувати напрямок вітру по деревах, диму з труб та ін.
<u>Засвоєння такелажу</u>	
Тренер показує, як озброїти яхту “Оптиміст”, роззброїти та скласти вітрило	При цьому він пояснює устрій такелажу
Озброїти яхту “Оптиміст” разом зі спортсменом	Перевірити, як кожний спортсмен самостійно озброює “Оптиміста”
Змагання на швидкість озброєння яхт класів “Оптиміст” або “Кадет”	
Озброєння “Оптиміста” на воді, прив’язаного до буйка або пірса	
Озброєння по черзі: кожний учасник команди повинен принести одну з частин, приладнати її та побігти назад	Проводити у вигляді змагань
Імітація вітрилення на березі: спортсмен сидить в “Оптимісті”, який лежить на кулях або на автомобільному скаті; інші повертають “Оптиміста”, у процесі чого стерновий виконує вітрилом маневри, особливо на шкотах, за вказівкою тренера	Не забувати змінювати стернових. Заняття не обов’язково планувати. Їх можна проводити за поганої погоди. Заняття проводити у вигляді ігор і конкурсів
<u>Оволодіння технікою в’язання вузлів</u>	
Оволодіти технікою зав’язування вузлів: “вісімкою”, “прямого”, “бесідкового”, “штика”, “двома шлагами”	
Обробити кінці снасті шляхом сплавлювання тросів з штучних матеріалів	
Знати “стопорний” вузол, “вибліночний”, “шкотовий”, “удавку” та ін.	
<u>Тренування на воді</u>	Під контролем тренера
Ходити на швертботі різними курсами відносно вітру	
Виконувати повороти “оверштаг” та “фордевінд”	Виконувати з використанням знака та без нього
Керувати швертботом ходом назад з поворотами при цьому	
Проходити тренувальні дистанції	Дистанції вибирає тренер, і вони повинні бути короткими

Налаштування яхти

1. Досягти максимального ходу на курсах “бакштаг” та “бейдевінд”, змінюючи нахил щогли у поздовжньому напрямку, швертом. Досягти рівноваги у поздовжньому та поперечному напрямках.

2. Спостерігати за поведінкою вітрил, на яких закріплені “чаклунчики”, на курсах “бейдевінд” та “бакштаг” обох галсів.

3. Наглядати за роботою вітрил з “чаклунчиками” під час зміни прогину рангоуту та регулювання вітрил за допомогою натягування шкаторин.

4. Досягти максимальної швидкості на курсі “галфвінд” шляхом зміни центрування яхти (нахилу щогли, поступового піднімання шверту, зміни форми пуза вітрил).

Методичні вказівки

Заняття з налаштування яхти на максимальну швидкість проводяться водночас з 3-6 швертботами одного класу в одному напрямку, але так, щоб не заважали один одному. Заняття проводити за слабких та середніх вітрів.

Психологічна підготовка

У групах початкової підготовки психологічна підготовка є невід’ємним компонентом виховної роботи і переважно спрямована на виховання дисципліни, охайності, старанності та відповідальності спортсменів. У процесі ігор виховуються вольові якості, прищеплюється зацікавлення до регулярних занять вітрильним спортом.

3.3.Змагання

Спортсмени, що займаються у групах початкової підготовки, повинні взяти участь у трьох клубних змаганнях на рік з вітрильного спорту, які бажано проводити у червні–серпні. Дистанцію для змагань тренер вибирає самостійно, враховуючи акваторію, погодні умови та рівень підготовленості спортсменів.

Наприкінці серпня спортсмени повинні скласти іспит з фізичної підготовки та плавання, які проводяться у формі змагань.

3.4.Контроль

Таблиця 5

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й		2-й	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Біг 30 м, с	5,5	4,8	6,0	5,2
Човниковий біг 4 x 9, с	11,8	11,0	12,0	11,8
Крос 1000 м, хв. с	4.56	4.30	-	5.30
Підтягування, к-сть разів	6	13	7	15
Плавання без урахування часу, м	25	25	25	25

Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп початкової підготовки 2-го і більше років навчання

Зміст заняття	Усього на рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<u>Теоретична підготовка</u>													
Історія розвитку і сучасний стан вітрильного спорту	2	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фізіологічні та методологічні засади підготовки	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Правила змагань, їх організація та проведення	11	-	-	-	1	1	2	2	1	1	1	1	1
Засади техніки й тактики	12	-	-	-	1	2	2	2	1	1	1	1	1
Засади теорії аеро- та гідродинаміки	3	-	-	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Конструкція яхти	5	2	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Аналіз перегонів і тренувань	40	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4
<u>Практична підготовка:</u> ЗФП	82	2	5	10	14	14	14	11	4	2	2	2	2
СФП	87	2	6	10	15	15	14	12	5	2	2	2	2
<u>Спеціальна підготовка</u>													
Техніка керування швертботом	109	14	12	6	-	-	-	-	12	16	17	16	16
Налаштування яхти	12	1	1	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2
Робота з матеріальною частиною	20	2	2	3	-	-	-	4	3	2	2	1	1
Тактика перегонів: офіційні перегони	За календарним планом спортивних заходів												
контрольні перегони	26	4		-	-	-	-	-	2	2	4	6	6
Контрольні нормативи, заліки	5	2	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Усього:	416	35	35	35	34	34	34	34	35	35	35	35	35

4. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Відбір

Завданням попереднього етапу відбору є оцінка перспективності юного спортсмена та наявності у нього здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Вирішити це завдання можливо лише на підставі комплексного аналізу, в якому повинні бути враховані морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здібність до засвоєння та удосконалення нових рухів. Спортивний результат на цьому етапі відбору не може бути основним критерієм перспективності.

Велике значення для раціонального відбору юних спортсменів має аналіз властивостей нервової системи – сили процесів збудження та гальмування, їх рівноваги та рухливості. Проміжний відбір має за мету виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень.

Оцінка перспективності юних спортсменів робиться на підставі комплексного аналізу, в якому враховуються їх функціональні та психічні особливості, адаптаційні можливості, реакція на значні тренувальні навантаження, особливості тренування у попередніх роках. Рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості визначається при виконанні спортсменами контрольних нормативів. Перспективність юного спортсмена пов'язана з удосконаленням спеціалізованого сприйняття – почуття часу, почуття керма, почуття вітру тощо.

Мотивація подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки оцінюється з урахуванням даних педагогічних спостережень тренера, а також його співбесід із спортсменом і батьками. За особистісно-психологічними якостями є спортсмени, в яких виявлені підвищений рівень агресивності, добрий самоконтроль, потяг до суперництва, висока емоційна стійкість, схильність до ризику, високий рівень домагань, знижений рівень напруженості, прагнення до лідерства.

Особлива увага приділяється оцінці стану здоров'я за результатами поглиблених медичних обстежень у лікарсько-фізкультурному диспансері за участю лікаря спортивної школи. У полі зору тренера має бути здатність спортсменів до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, а також до ефективного відновлення. Щодо аналізу особливостей тренування у попередні роки, перевагу слід надавати спортсменам, які досягли відносно високого рівня тренуваності та спортивних результатів за рахунок різнобічної технічної підготовки, без великих обсягів тренувальної роботи, а також нетривалої змагальної практики.

Вибір вузької спеціалізації здійснюється з урахуванням особистого бажання спортсмена, даних багаторічних педагогічних спостережень тренера та за умови високих спортивних досягнень в обраному виді спорту.

4.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка застосовується для фізичного розвитку організму спортсмена, підтримки спортивної форми. Засобами загальної фізичної підготовки є :

- вправи без предметів, які сприяють загальному розвитку;
- вправи з предметами – скакалкою, набивними м'ячами, гантелями, штангою;
- вправи на гімнастичних снарядах - на гімнастичній стінці, підвісних приладах, колоді, лавці;
- легкоатлетичні вправи;
- веслування, плавання;
- спортивні ігри - баскетбол, футбол, гандбол, бадмінтон, настільний теніс.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток сили, швидкості, витривалості, координації та спритності, м'язової чутливості.

Розвинення силових здібностей

Засоби:

вправи з обтяженнями - додаткова вага (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо), переміщення власного тіла в обумовлених положеннях та умовах (підтягування, лазіння, присідання, біг вгору, по піску, згинання та розгинання рук в упорі лежачи);

вправи з опором - спортивного снаряду (пружина, гумовий амортизатор тощо), партнера; самоопір, стискання рукою еспандера;

імітація відкренування яхти на гімнастичній лавці з обтяженням, вправи з імітаторами гікашкотів, відкренування закріпивши одну ногу, імітація роботи зі шкотами з різними навантаженнями, імітація відкренування на статичних стендах;

вправи на швертботі – робота з шкотами.

Розвинення координації та спритності

Розвиток м'язової чутливості

Засоби – вправи, що відрізняються підвищеними вимогами до точності диференціювань при оцінюванні дій за трьома параметрами (просторовим, часовим, динамічним): динамічні та акробатичні вправи з варіаціями положень різних частин тіла, зусиль, часових параметрів; робота на тренажері-динамокінематометрі із заплющеними очима, кидання дротиків, естафети, спортивні ігри; вправи на швертботі – часте потравлювання та підбирання шкотів з малою та великою амплітудами, статичне та динамічне відкренування.

Розвиток стійкості та рівноваги

Засоби – вправи, що відрізняються підвищеною складністю підтримання рівноваги: зберігання рівноваги на одній нозі, стійка на руках і голові, рухи на піднятій та обмеженій опорі, виконання рухів із заплющеними очима, одночасна робота з імітацією відкренування і з шкотами (правою та лівою руками).

Розвинення витривалості

Засоби – тривалі вправи, що супроводжуються стомленням і пов'язаними з цим відчуттями: циклічні вправи (біг 1-5 км, плавання, їзда на велосипеді);

рухливі та спортивні ігри (баскетбол, футбол); тривале рівномірне та перемінне веслування до 15 км.

Розвинення швидкісних можливостей

До вправ, які представлені для груп початкової підготовки, додати елементи спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол, теніс, бадмінтон тощо), стрибки через скакалку на місці та під час руху, човниковий біг, плавання на дистанцію 25м, імітацію відкренування на динамічних стендах і на швертботі.

Навчальний матеріал для груп попередньої базової підготовки

Завдання	Методичні вказівки
<u>Технічна підготовка яхтсменів</u>	
Дрейф на курсах “бейдевінд”, “галфвінд” у районі стартової лінії	Поодинці та у групі суден
Керування вітрилами та кермом заднім ходом. Стояння на місці	Поодинці та у групі суден
Засвоєння прийомів швидкого знаходження поздовжньої та поперечної рівноваги	За вітру різної сили
Робота кермом і вітрилом у групі суден на короткій стартовій лінії	Група суден (більше 8)
Виставити слаломну доріжку перпендикулярно до напрямку вітру. Удосконалення техніки синхронної роботи вітрилами та кермом при увалюванні та приведенні судна	Удосконалюється техніка обгинування обмежувальних знаків дистанції
Робота по черзі та одночасна кермом і вітрилами при поворотах “оверштаг” і “фордевінд”	Звертати увагу на траєкторію повороту
Робота кермом і швертом для розгону до глісирування	За середнього та сильного вітру
Робота із спінакером	Робота на повних курсах
Робота кермом, швертом, вітрилами на різних курсах відносно до напрямку вітру	За різних погодних умов
<u>Тактична підготовка яхтсменів</u>	
Взяти старт у групі суден у разі перпендикулярного до стартової лінії напрямку вітру або коли вітер праворуч чи ліворуч	Брати старт залежно від напрямку та швидкості течії. Засвоїти прийоми тактичної боротьби за розташуванням судна на кінці стартової лінії, праворуч чи ліворуч. Брати старт різними галсами
Взяти старт із запланованим запізненням для отримання свободи вибору галсу через 1-2 хв. після старту	Тренер корегує положення яхти по відношенню до стартового створу
Проходження по кромці стартової лінії від знака до знака	Стартувати з ходу

Перетинати стартову лінію довжиною 600-800 м посередині	Враховувати метеоумови
Виконання стартів з інтервалом 1-3 хв.	Виконувати поодинці та у групі суден
Під час фальстарту виконувати дії, спрямовані на його виправлення	Тренер може відкликати для повторного старту 2-3 судна із завданням виграти старт
Перетинання стартової лінії. Стерновий підняттям руки визначає момент, коли на його думку судно перетинає стартову лінію	Помилка оцінюється за часом (з моменту підняття руки до перетинання старту). Виконувати поодинці та у групі різними галсами. Потрібно змінювати довжину стартової лінії
Одна з яхт стартує, друга заважає їй	Боротьба ведеться за правилами змагань. Можна виконувати групою
Перегони на дуже короткій дистанції змагань	Багаторазове повторювання перегонів
Розробка та самостійне виконання попереднього плану першого відрізка дистанції	Дотримання правил на курсах, які перетинаються
Виконання поворотів “оверштаг” та “фордевінд”	Використовувати слаломну доріжку з 8-10 буйків. Відстань між буйками від 100 до 4-10 м
Проходження слаломної доріжки на час	Увести елементи змагання. Старт дається водночас двом екіпажам
Перегони на двох паралельно розташованих слаломних доріжках	Визначити переможця. Інтервал між стартами вибирати з урахуванням погодних умов, довжини слаломної доріжки та майстерності яхтсменів
Перегони на слаломній доріжці двох екіпажів з гандикапом. Після старту першого екіпажу дається старт другому, перед яким ставиться завдання наздогнати перший, який стартував раніше	
Безперервне обгинання знака, який рухається по течії або за вітром	Знак може бути нерухомим або дрейфуючим. Змінювати функції екіпажів
За умови щільного контролю суперників, змагаючись, обгинати знаки №№ 1, 2, 3	Вірно стартувати. Враховувати час досягнення поворотного знака

Виставити поворотний знак на відстані 100-200 м від стартової лінії. Вийти на поворотний знак двома галсами	Змінювати завдання варіюючи кількість поворотів, конкретизувати вихід на знак - правим чи лівим галсом
Тактика боротьби на різних курсах	Враховувати своє положення відносно суперника, вітрову тінь, дії суперника
Тактика фінішу	Змінювати довжину і положення фінішної лінії

Методичні вказівки

Перед навчанням на суднах класу “Лазер” для кращого засвоєння управління рекомендується ставити вітрила зменшених розмірів.

З наведеного переліку завдань тренер самостійно складає програму тренувань, згідно з якою будуть проводитися заняття. Теми для тренування на воді слід обирати з урахуванням погодних умов.

Усі описані вище вправи рекомендовані для виконання за умов слабкого та середнього вітру, коли краще засвоюється техніка керування швертботом. На кожному наступному занятті потрібно повторювати вправи попередніх занять. Готувати яхтсменів до безперервної роботи протягом усього тренування потрібно поступово та індивідуально, враховуючи можливості яхтсмена – вік, індивідуальну фізичну та психічну витривалість.

З квітня по жовтень заняття повинні проводитися на воді. У зимовий період практичні заняття треба проводити у спортивному залі, плавальному басейні, а теоретичні - згідно з планом. Якщо умови сприятливі, можливі тренування на буері та вітрильній дошці (на лижі). Протягом сезону рекомендується провести кілька походів на крейсерській яхті або швертботах. Можливі походи на добу, щоб яхтсмени побували у різних вітрових умовах.

Перед початком кожного тренування тренер повинен пояснити завдання, а по закінченні – зробити аналіз тренування або перегонів. Заняття з налаштування швертбота на максимальну швидкість проводити водночас на 3-5 суднах одного класу в одному напрямку, але так, щоб не заважати один одному, та добиватися максимального ходу лише за рахунок зміни нахилу щогли чи форми вітрил або іншим чином (обумовлюється тренером до початку тренування).

Налаштування яхти

На курсі “бейдевінд”:

знайти оптимальний нахил щогли для досягнення максимальної крутості та швидкості ходу на рівній поверхні води та під час хвилювання;

досягти максимальної швидкості, змінюючи місце щогли у пяртнерсі та степсі разом з нахилом шверта та місцем раціонального розташування екіпажу на борту яхти;

досягти максимальної швидкості ходу шляхом настроювання вітрил методом натягнення шкаторин з використанням датчиків, різноманітним розташуванням блоків, зміною нахилу щогли.

На курсі “бакштаг” досягти максимальної швидкості за допомогою раціональної роботи з вітрилами, роботи з гік-відтяжкою, зміни якості несення спінакера, нахилу щогли, вірного місцезнаходження екіпажу.

На курсі “галфвінд” засвоїти прийоми налагодження щогли, виставлення вітрил за допомогою шкотів, гік-відтяжки, натягнення шкаторин, виставлення шверта, постійного пошуку раціональної поздовжньої та поперечної рівноваги.

На курсі “фордевінд” засвоїти прийом нахилу щогли вперед, раціонального розташування екіпажу на борту, вибирання гік-відтяжки, використання стакселя та спінакера, за допомогою настроювання спінакер-реї, утримання рівноваги при нахилі на навітряний бік.

Методичні вказівки

Заняття з налаштування яхти проводити самостійно (поодиноці) та у групі з 3-5 суден одного класу за різних погодних умов, бажано з використанням спеціальних приладів та записом у спортивному щоденнику.

Психологічна підготовка

У групах попередньої базової підготовки зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою штучно ускладнюється навчально - тренувальний процес з постійно зростаючими вимогами, створюється змагальний мікроклімат, формується ідеомоторний образ техніки виконання складних технічних елементів, а також система спеціальних знань з психіки людини, психологічних станів, методів створення потрібного стану. Спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення потрібних психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ.

4.3. Змагання

Спортсмени, що займаються у групах попередньої базової підготовки 1-2-го років навчання, повинні взяти участь у 4-6 змаганнях з вітрильного спорту клубного та міського рівнів. Спортсмени 3-6-го років навчання беруть участь у 6-8 змаганнях з вітрильного спорту міського, обласного та всеукраїнського рівнів. Дистанція змагань повинна відповідати вимогам правил змагань з вітрильного спорту. Також потрібно скласти іспити із загальної та спеціальної фізичної підготовки, плавання, які проводяться в умовах змагань.

4.4. Контроль

Таблиця 8

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп попередньої базової підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання											
	1-й		2-й		3-й		4-й		5-й		6-й	
	Хлоп-ці	Дівча-та	Хлоп-ці	Дівча-та	Хлоп-ці	Дівча-та	Хлоп-ці	Дівча-та	Хлоп-ці	Дівча-та	Хлоп-ці	Дівча-та
Крос, хв. с: 2000 м	-	-	-	-	10.40	12.40	10.00	11.00	-	10.30	-	10.30
3000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	13.30	-	13.30	-
Підтягування на поперечці, к-сть разів	8	-	9	-	10	-	11	-	13	-	15	-
Згинання – розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	-	10	-	12	-	13	-	14	-	15	-	16
Присідання на одній нозі, к-сть разів	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10	15	11
Статичне відкренування, с	1,20	0,50	1,25	0,55	1,30	0,60	1,35	1,05	1,40	1,10	1,45	1,15
Динамічне відкренування за 1 хв., к-сть разів	36	33	36	33	37	34	37	34	38	35	38	36
Піднімання з вису в упор на поперечці, к-сть разів	-	-	-	-	-	-	2	-	3	-	4	-
Плавання без урахування часу, м	50	50	50	50	100	100	100	100	200	200	200	200

Нормативи з технічної підготовки для груп попередньої базової підготовки

Зміст нормативу	Методичні вказівки
Стартову лінію довжиною 100 м поділити на три зони. Виконати старт з місця, з ходу та довільний у кожній зоні. Зону визначає тренер	Оцінювати час запізнення на старт (с), точність виходу в задану частину стартової лінії. Виконувати поодинці
Пройти відрізок 100 м курсом “перегоновий бейдевінд” на час, не змінюючи галса	Пройти відрізок правим, а потім лівим галсом. Порівняти час проходження відрізка різними галсами. За сильного вітру довжина відрізка подвоюється
Пройти слаломну доріжку з 5 знаків, які виставлені за вітром. Стартувати курсом “фордевінд”, обгинаючи всі знаки, фінішувати. Зафіксувати час проходження доріжки. Потім пройти від старту до фінішу відрізок такої ж довжини курсом “фордевінд” на час. Вирахувати різницю часу проходження прямо та на слаломній доріжці	За вітру слабкої та середньої сили відстань між знаками складає 3-4 корпуси яхти, а за сильного - 5-6
Пройти слаломну доріжку з 5 знаків, які виставлені проти вітру. Стартувати проти вітру, обгинаючи всі знаки, фінішувати. Зафіксувати час проходження дистанції на слаломній доріжці	За вітру слабкої та середньої сили відстань між знаками складає 6 корпусів. У разі течії проти вітру відстань між знаками скорочується
Зафіксувати час поставлення спінакера після обгинання знаку №1 (після бардіжання)	Відлік часу - як тільки знак опиниться на траверзі корми яхти у напрямку проти вітру

4.5. Теоретична підготовка

1. Історія розвитку і сучасний стан вітрильного спорту в Україні.

Вітрильний спорт у системі фізичного виховання в Україні. Розвиток і сучасний стан вітрильного спорту в Україні. Участь українських яхтсменів в Олімпійських іграх, чемпіонатах та першостях світу, Європи, інших міжнародних змаганнях.

Організація Вітрильної федерації України як суб'єкта Міжнародної вітрильної федерації. Відомості про розвиток вітрильного спорту в даній фізкультурній організації (кількість спортсменів, рівень спортивних досягнень,

стан матеріальної бази, робота тренерських кадрів). Спортивна кваліфікація. Розрядні вимоги спортивної кваліфікації з вітрильного спорту. Зміни у правилах змагань. Вітрильне обладнання, олімпійські яхти. Характеристика перегонових швертботів. Використання наукових досягнень для розвитку матеріально-технічної бази у вітрильному спорті.

2. Фізіологічні та методичні засади підготовки яхтсменів.

Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування яхтсменів. Будова організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів. Основні фізіологічні положення тренувань і показники тренуваності різних за віком груп яхтсменів.

3. Гігієна, загартовування, режим і харчування яхтсменів.

Гігієна одягу (теплозахисні, повітропроникні властивості одягу, його гігроскопічність, водоемкість). Гігієна взуття. Загартовування повітрям, водою, сонцем у спортивній практиці. Харчування яхтсмена: калорійність, вітаміни. Раціон і режим харчування на змаганнях і навчально-тренувальних зборах.

4. Лікарський контроль і самоконтроль. Травми. Перша допомога.

Зміст і значення лікарського контролю та самоконтролю під час тренування яхтсмена. Об'єктивні дані самоконтролю: вага, зріст, динамометрія, спірометрія; суб'єктивні - самооцінка тренування, самопочуття, сон, апетит, працездатність, потовиділення, кров'яний тиск, настрої. Щоденник самоконтролю. Організація спортивного режиму яхтсмена. Заходи природного відновлення здоров'я.

Травми. Особливості спортивного травматизму. Причини травм та їх профілактика у вітрильному спорті. Стисла характеристика типових травм. Дія низької та високої температури. Перша допомога (до лікаря) потопаючому, засипаному землею та снігом, при обмороженні, шоці та при попаданні чужорідного тіла в очі та вуха. Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, накладання первинної шини. Прийоми штучного дихання. Перенесення та перевезення потерпілих.

5. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка - як підгрунтя розвитку фізичних кондицій, здібностей до удосконалення рухових показників, підвищення спортивної працездатності. Спеціальна фізична підготовка, її місце та зміст у тренуванні яхтсменів різного віку та спортивної кваліфікації.

6. Планування спортивного тренування.

Педагогічний контроль. Ведення щоденника тренувань.

7. Правила змагань з вітрильного спорту.

Учасники змагань. Одяг і спорядження спортсменів. Суддівська колегія, права та обов'язки суддів. Журі. Рівні змагань. Класи яхт. Вимірювальна комісія. Визначення понять: перегони; старт; фініш; лівий та правий галси; підвітряний і навітряний; чисто позаду і чисто попереду; триматися осторонь; дводовжинна зона; знак; належний курс; місце; перекриті; перешкода; протест; припинені та відстрочені перегони; право на дорогу; на протилежних галсах; на однаковому галсі; перекриття; на однаковому галсі; не перекриті.

Проминання знаків і перешкод. Візуальні та звукові сигнали, їх значення. Стартові системи 1 та 2. Інші дії перегонного комітету перед сигналом старту. Проходження дистанції.

Стартування. Відклики. Стартові покарання. Заборонені дії: пампінг, рокінг, учинг, скалінг, повторні повороти. Винятки. Покарання за порушення правил. Буксирування, швартовка. Поставлення і шкотування вітрил.

8. Засади техніки й тактики вітрильного спорту.

Техніка керування яхтою, швертботом за різних погодних умов у процесі бардіжання та на повних курсах. Керування вітрилами на різних курсах. Поставлення, несення і знімання спінакера. Повороти “оверштаг” і “фордевінд” за різних погодних умов. Керування швертботом під час сильних шквалів. Глісирування. Робота на шкотах. Техніка відкренування. Налагодження гроту та стакселя за різних погодних умов. Налагодження такелажу. Вибір вигідної позиції за різних умов на старті. Маневри для займання позиції на старті. Основні положення тактики у процесі бардіжання: прикриття, контроль суперника. Розходження під час перетинання курсів. Обгинання знаків. Тактика на повних курсах.

9. Засади теорії аеро- та гідродинаміки.

Засади теорії корпусу та вітрильної яхти. Загальні поняття про гідродинамічний опір корпусу. Засади руху яхти.

Засади теорії аеродинаміки вітрил. Поняття про аеродинамічну силу. Подовження, повнота вітрил. Взаємодія вітрил. Усунення дефектів вітрил за допомогою такелажу та рангоуту.

10. Правила класифікації, побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден.

Класифікація вітрильних яхт. Правила обмірювання швертботів “Оптиміст”, “Кадет”. Загальне положення про обмірювання вітрильних яхт.

11. Аналіз перегонів і тренувань.

Оцінка та самооцінка тренувань і перегонів. Форма щоденника тренувань. Обробка даних щоденника тренувань.

Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання

Зміст заняття	Усього на рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		Період											
		Змаг.	Перехідний	Підготовчий				Змагальний					
<u>Теоретична підготовка</u>													
Історія розвитку і сучасний стан вітрильного спорту	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фізіологічні та методологічні засади підготовки	8	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-
Правила змагань, їх організація та проведення	10	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	1	1
Засади техніки й тактики вітрильного спорту	10	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Засади теорії аеро- та гідродинаміки	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Правила класифікації, побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден	6	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Аналіз перегонів і тренувань	48	4	2	2	-	2	2	2	4	6	6	8	10
<u>Практична підготовка:</u> ЗФП	171	2	10	26	36	38	38	10	3	2	2	2	2
СФП	76	2	4	6	16	16	16	6	2	2	2	2	2
<u>Спеціальна підготовка</u>													
Техніка керування яхтою	193	26	26	9	-	-	-	24	24	20	22	21	21
Налаштування яхти	43	6	4	1	-	-	-	4	4	6	6	6	6
Робота з матеріальною частиною	46	4	2	6	-	-	-	10	8	4	4	4	4
Тактика перегонів: офіційні перегони		За календарним планом спортивних заходів											
контрольні перегони	101	14	10	-	-	-	-	-	13	16	18	16	14
Реабілітаційні заходи	8	-	2	4	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Контрольні нормативи	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Усього:	728	60	62	62	60	60	60	60	60	60	62	62	52

Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп попередньої базової підготовки 4-го року навчання

Зміст заняття	Усього на рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		Період											
		Змагальний		Пер.	Підготовчий					Змагальний			
<u>Теоретична підготовка</u>													
Історія розвитку і сучасний стан вітрильного спорту	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фізіологічні та методологічні засади підготовки	14	-	2	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-
Правила змагань, їх організація та проведення	16	-	-	-	-	-	4	6	2	2	-	2	-
Засади техніки й тактики вітрильного спорту	14	-	-	-	-	2	6	2	2	-	-	2	-
Засади теорії аеро- та гідродинаміки	6	-	-	-	2	-	4	-	-	-	-	-	-
Правила класифікації, побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден	6	-	-	2	4	-	-	-	-	-	-	-	-
Аналіз перегонів і тренувань	75	6	2	2	2	1	2	2	6	10	10	16	16
Суддівські та інструкторські навички	12	-	-	-	-	6	6	-	-	-	-	-	-
<u>Практична підготовка:</u> ЗФП	110	2	8	10	20	20	20	10	10	4	2	2	2
СФП	220	4	14	16	50	46	39	17	16	6	4	4	4
<u>Спеціальна підготовка</u>													
Техніка керування яхтою	248	38	28	16	-	-	-	28	18	36	34	26	24
Налаштування яхти	50	8	6	4	-	-	-	4	4	6	6	6	6
Робота з матеріальною частиною	75	6	4	4	2	2	4	13	16	6	6	6	6
Тактика перегонів: офіційні перегони		За календарним планом спортивних заходів											
контрольні перегони	132	18	16	10	-	-	-	-	10	16	18	24	20
Інструкторська та суддівська практика	20	4	2	-	-	-	2	2	2	-	8	-	-
Реабілітаційні заходи	34	-	2	18	2	2	-	-	-	-	-	-	10
Контрольні нормативи, заліки	6	2	-	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-
Усього:	1040	88	86	86	86	84	88	86	86	86	88	88	88

Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп попередньої базової підготовки 5-6-го років навчання

Зміст заняття	Усього на рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		Період											
		Змагальний	Пер.	Підготовчий						Змагальний			
<u>Теоретична підготовка</u>													
Історія розвитку і сучасний стан вітрильного спорту	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фізіологічні та методологічні засади підготовки	14	-	-	4	4	4	2	-	-	-	-	-	-
Правила змагань, їх організація та проведення	22	-	-	-	4	4	4	4	4	2	-	-	-
Засади техніки й тактики вітрильного спорту	27	1	1	2	4	4	4	4	2	2	1	1	1
Засади теорії аеро- та гідродинаміки	6	-	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-
Правила класифікації, побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден	6	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-
Аналіз перегонів і тренувань	81	6	4	2	1	2	2	2	10	14	14	14	10
Суддівські та інструкторські навички	22	-	-	-	-	10	8	4	-	-	-	-	-
<u>Практична підготовка:</u> ЗФП	83	4	2	5	20	20	10	6	4	2	4	2	4
СФП	195	12	14	10	32	33	25	18	12	11	8	10	10
<u>Спеціальна підготовка</u>													
Техніка керування яхтою	188	24	26	20	-	-	10	14	18	18	18	20	20
Налаштування яхти	54	6	6	4	-	-	2	2	6	6	8	8	6
Робота з матеріальною частиною	98	10	10	2	2	4	4	14	10	8	10	12	12
Тактика перегонів: офіційні перегони		За календарним планом спортивних заходів											
контрольні перегони	154	20	20	8	-	-	8	12	16	18	16	18	18
Інструкторська та суддівська практика	24	-	-	4	-	4	-	4	4	4	4	-	-
Реабілітаційні заходи	54	2	4	20	16	-	2	-	-	-	2	2	6
Контрольні нормативи, заліки	10	2	-	-	-	1	1	1	1	2	2	-	-
Усього:	1040	87	87	86	86	86	86	87	87	87	87	87	87

5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Відбір

Основний відбір визначає можливості спортсмена досягти результатів міжнародного класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень. Тут, як і на попередньому ступені відбору, дається комплексна оцінка перспективності яхтсмена. Основним критерієм є рівень спортивної майстерності. При цьому слід звернути увагу на обсяги тренувальних і змагальних навантажень спортсмена у попередні роки та можливості їх подальшого підвищення.

Особливе значення має оцінка особистісних та психічних якостей спортсмена: стійкість до стресових змагальних ситуацій; здатність налаштувати себе на активну змагальну боротьбу; вміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції; психічна стійкість під час виконання великої за обсягом та напруженням тренувальної роботи; здібність контролювати зусилля, темп, швидкість, розподіляти сили в змаганнях, а також показувати найвищі результати у відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників.

Під час оцінки здоров'я треба пересвідчитися у відсутності у спортсмена захворювань, що негативно впливають на зростання спортивних досягнень, а також оперативно усунути істотні відхилення від норми.

Основні методи відбору: педагогічні спостереження; результати виконання спортсменами конкретних нормативів; змагання; медико-біологічні обстеження; психологічні дослідження.

5.2. Підготовка

Загальна та спеціальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка використовується для підтримки спортивної форми, потрібної для зростання результатів у змаганнях.

Засобами загальної та спеціальної підготовки є вправи, що розвивають силу, витривалість, швидку реакцію, м'язову чутливість. До них належать:

- вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку;
- вправи з предметами: скакалкою, гантелями, штангою, блочними пристроями;
- вправи на гімнастичних приладах - гімнастичній стінці, підвісних пристроях;
- робота на тренажерах;
- легкоатлетичні вправи, спортивні ігри;
- веслування, плавання;
- спеціальні вправи - імітації відкренування на стендах, вправи на швертботі.

Технічна підготовка

Завдання	Методичні вказівки
Управління швертботом у передстартовий час та після старту у групі з 7-10 суден	Суворе дотримання правил. Засвоїти прийоми керування вітрилами, кермом на швидкості 50% максимальної. Примусова зупинка - тільки за допомогою вітрил (за гік на вітер); стаксель - також на вітер, але з протилежного боку
Керування швертботом рухаючись заднім ходом із зупинкою та швидким набиранням ходу вперед	Виконувати у стартовій зоні
Форсоване несення вітрил, динамічне відкренування	Виконувати за великої кількості суден, що йдуть паралельно один одному. За різних погодних умов
На курсі “бейдевінд” автоматично керувати кермом і вітрилами за відчуттям із заплющеними очима або у темряві	Засвоїти прийоми самоконтролю за якістю керування. Дистанції треба змінювати
Керування швертботом в умовах втоми	Виконувати за різних погодних умов, змінюючи налаштування яхти
Обгинання знаків дистанції	Поодинці, зі спаринг–партнером
Робота зі спінакером	На всіх курсах відносно до напрямку вітру
Налаштування наново вітрил, такелажу, рангоуту	Зі спінакером та без нього
Техніка керування швертботом під час зміни галсу	Закріпити навички роботи кермом, вітрилами, вчасного пересування ваги екіпажу
Техніка глісирування з хвиль	На різних відрізках дистанції
Техніка поставлення швертботу після перевертання	За різних погодних умов

Нормативи з технічної підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки

Зміст нормативу	Методичні вказівки
Стартову лінію довжиною 100 м поділити на три зони. Виконати старт з місця, з ходу та довільний у кожній зоні. Зону визначає тренер	Оцінювати час запізнення на старт (с), точність виходу в задану частину стартової лінії
На відстані 120 м від стартової лінії довжиною 100 м (паралельно їй) розташовані три знаки. Тренер обумовлює номер знаку, який потрібно обгинати	Виконувати: поодинці - у дуельній боротьбі, у групі яхт; у дуельних перегонах - у групі яхт (з елементами тактичної боротьби)
Заміряти час поставлення спінакера після обгинання знака №1 (після бардіжання)	Вирахувати час відставання від яхти - лідера під час обгинання знака

Яхтсмени проходять дистанцію у вигляді “трапеції” та обмінюються матеріальною частиною	Відлік часу - як тільки знак опиниться на траверзі корми яхти у напрямку проти вітру. Кількість спортсменів не повинна перевищувати п'яти
За секундоміром фіксується час проходження кожним учасником кожної частини дистанції (чотири) та дистанції у цілому	Оцінювати швидкісну техніку потрібно за результатами проходження всієї дистанції. Порівняння часу проходження дистанції учасниками

Тактична підготовка

Зміст заняття	Методичні вказівки
Тактика старту	Закріплення навичок взяття старту: за умов перпендикулярного по відношенню до стартової лінії напрямку вітру без течії та з різним напрямком течії; з перевагою відповідно правого та лівого галсу; старт із запізненням
Тактика “ближнього бою”	Напад на будь-якого суперника перед стартом та після старту; контроль та вихід з-під контролю
Тактика обгинання знаків	Дотримання правил. Вибір вигідної позиції для обгинання знака, прийоми боротьби захисту та нападу
Тактика проходження другого відрізка дистанції проти вітру	Передбачення перегонної ситуації, сценарій наступних дій у перегонах
Вибір місця на старті. Фальстарт	Брати старт різними курсами – “фордевінд”, “бакштаг” та ін.
Вихід з-під контролю суперників	На різних курсах дистанції, біля знаків

Налаштування яхти

Зміст занять з налаштування яхти для груп спеціалізованої базової підготовки подібний змісту занять груп попередньої спеціалізованої базової підготовки, але більш ускладнений. Потрібно усі прийоми налаштування супроводжувати письмовою фіксацією за приладами.

Психологічна підготовка

У групах спеціалізованої базової підготовки суттєвого значення набуває формування свідомого відношення до спортивного режиму та виконання тренувальних навантажень. Використання змагального методу та забезпечення у процесі тренування атмосфери високої конкуренції пов'язані із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій.

Ідеомоторне тренування спрямовується на удосконалення сприйняття мікрокомпонентів технічних дій, координації діяльності різних м'язових груп. Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегуляції психічних станів і розробляють

разом з тренером індивідуальний комплекс налагоджувальних та мобілізаційних заходів.

5.3. Змагання

Спортсмени, що займаються у групах спеціалізованої базової підготовки, повинні протягом року взяти участь у 9 -11 змаганнях з вітрильного спорту (50% змагань обласного рівня та 50% всеукраїнського), скласти іспити із загальної та спеціальної фізичної підготовки, плавання, що проводяться у формі змагань.

5.4. Контроль

Таблиця 14

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й		2-й	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Крос, хв. с:				
2000 м	-	10.00	-	10.00
3000 м	13.00	-	12.40	-
Підтягування на поперечці, к-сть разів	15	-	15	-
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	-	17	-	18
Присідання на одній нозі, к-сть разів	19	18	20	19
Статичне відкренування, хв.с	1.50	1.45	2.00	1.50
Динамічне відкренування за 1 хв., к-сть разів	37	34	39	35
Піднімання з вису в упор на поперечці, к-сть разів	5	-	6	-
Плавання без урахування часу, м	400	400	400	400

5.5. Основний програмний матеріал

Теоретична підготовка

1. Історія розвитку і сучасний стан вітрильного спорту в Україні.

Порівняльна характеристика результатів українських і закордонних яхтсменів. Розрядні вимоги спортивної кваліфікації з вітрильного спорту. Зміни у правилах змагань. Розвиток вітрильного обладнання. Крейсерські плавання. Використання наукових досягнень для розвитку матеріально-технічної бази у вітрильному спорті.

2. Фізіологічні та методичні засади підготовки яхтсмена.

Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування яхтсменів: основні фізіологічні положення тренувань і показники тренуваності різних за

віком груп яхтсменів. Стисла характеристика діяльності ЦНС при формуванні рухових навичок у процесі занять вітрильним спортом. Фізіологічні показники стану тренуваності. Особливості виникнення втоми під час занять та участі в змаганнях з вітрильного спорту. Відновлення функцій організму після різних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень та участі у змаганнях.

3. Гігієна, загартовування, режим і харчування яхтсменів.

Харчування яхтсмена: калорійність; вітаміни. Раціон і режим харчування (на змаганнях і навчально-тренувальних зборах). Допоміжні оздоровчо-відновлювальні засоби. Гідропроцедури, лазня, масаж, самомасаж, аероіонізація, штучне ультрафіолетове опромінення. Поняття про заразні захворювання (передача та розповсюдження). Тимчасові обмеження та протипоказання до занять фізичною культурою та спортом. Заходи особистої профілактики (попередження захворювань).

4. Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога. Спортивний масаж.

Поняття про втому та перевтомлення, заходи попередження перевтомлення. Організація спортивного режиму яхтсмена. Заходи природного відновлення здоров'я.

Перша допомога потопаючому. Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, прийоми штучного дихання. Перенесення та перевезення потерпілих. Засади спортивного масажу. Протипоказання до масажу.

5. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Засоби та вправи для підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості, розвитку рухових навичок яхтсменів різного віку та спортивної кваліфікації. Спеціальна фізична підготовка яхтсменів різної спортивної кваліфікації.

6. Психологічна підготовка.

Спортивна психологія, її функції в практиці спорту. Складання психологічних характеристик спортсменів перед підготовчим, змагальним та перехідним періодами навчально-тренувального процесу. Саморегуляція перед змаганням (розминка), під час та після змагань з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Особливості прояву вольових якостей яхтсменів, їх зв'язок з емоційною стійкістю. Участь у змаганнях - як основна умова удосконалення та перевірки моральних, вольових і психічних якостей спортсмена.

7. Планування спортивного тренування.

Педагогічний контроль, ведення щоденника тренувань. Індивідуальне планування підготовки спортсменів.

8. Методика навчання та тренування яхтсмена.

Навчання та класифікація яхтсменів як водіїв яхт. Зміст і завдання навчання у спортивному тренуванні. Дидактичні принципи спортивного тренування.

9. Правила змагань з вітрильного спорту, їх організація та проведення.

Положення про перегони. Вітрильна інструкція. Вимірювальне свідоцтво.

Стартові покарання. Прапори. Дотик до знаку. Дискваліфікація. Скорочення дистанції або припинення перегонів після старту. Зміна дистанції, відсутність

знака. Обмеження часу. Повторний старт або перегони. Заборонені дії: пампінг, рокінг, учинг, скалінг, повторні повороти. Неетична поведінка.

Заявки та допущення до перегонів. Відповідність яхт правилам класу; свідоцтва. Системи заліку - преміальна та лінійна.

10. Засади техніки й тактики вітрильного спорту.

Керування швертботом під час сильних шквалів. Налаштування гроту та стакселя за різних погодних умов. Гнучкість рангоуту. Налаштування такелажу. Центрування швертботів.

Основні положення тактики у процесі бардіжання: прикриття, контроль суперника. Тактика перегонів на течії. Обгинання знаків під час підходу до знака двох або трьох суден. Тактика на повних курсах. Тактика обгинання знаків на різних дистанціях. Вибір місця фінішу. Тактика на фініші.

11. Засади теорії аеро- та гідродинаміки.

Засади теорії корпусу вітрильної яхти: опір тертя. Рух у режимі глісирування. Деферент та його вплив на рух яхти. Дрейф. Вплив форми та профілів шверта на дрейф. Нахил. Опір, спричинений нахилом. Остійність і “керованість” яхти. Поперечна остійність. Поздовжня остійність. Стійкість на курсі. Маневреність яхти.

Засади теорії аеродинаміки вітрил. Результати дії аеродинамічних сил. Аеродинамічний опір вітрильного спорядження. Вимпельний вітер. Вплив різних чинників на швидкість і напрямок вимпельного вітру. Робота з погоном гікашкотів. Повнота вітрила та її вплив на аеродинамічні характеристики. Регулювання повноти вітрил. Вплив розташування максимальної повноти вітрил. Взаємодія вітрил. Вплив передніх вітрил на грот. Вплив кута установки передніх вітрил. Вплив перекриття грота переднім вітрилом. Налаштування вітрил. Центр вітрильності для системи “грот-стаксель-бізань”.

12. Правила класифікації, побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден.

Правила побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден “Оптиміст”, “Кадет”, яхт олімпійських класів, вітрильної дошки. Обмірювання вітрил. Обмірювання рангоуту. Загальне положення про обмірювання вітрильних яхт. Обмірювання корпусу яхти. Права та обов’язки офіційного обмірника.

13. Аналіз перегонів та тренувань.

Оцінка та самооцінка тренувань та перегонів. Урахування спортсменом основних параметрів тренувального навантаження. Опрацювання даних щоденника тренувань. Використання даних аналізу тренування для корекції процесу підготовки спортсмена. Аналіз налаштування швертбота за різних погодних умов.

Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

Зміст заняття	Усього на рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		Період											
		Змагальний	Пер.	Підготовчий						Змагальний			
<u>Теоретична підготовка</u>													
Історія розвитку і сучасний стан вітрильного спорту	2	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фізіологічні та методологічні засади підготовки	20	-	-	4	4	6	6	-	-	-	-	-	-
Правила змагань, їх організація та проведення	30	2	2	2	2	4	6	3	1	2	2	2	2
Засади техніки й тактики вітрильного спорту	39	2	2	4	4	6	4	3	6	2	2	2	2
Засади теорії аеро- та гідродинаміки	15	-	-	3	3	2	2	-	1	1	1	1	1
Правила класифікації, побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден	8	-	-	-	-	3	3	2	-	-	-	-	-
Аналіз перегонів і тренувань	116	10	10	8	2	2	2	8	12	12	14	18	18
Суддівські та інструкторські навички	28	-	-	-	-	6	8	8	6	-	-	-	-
Практична підготовка: ЗФП	65	2	2	8	13	14	6	6	6	2	2	2	2
СФП	209	10	12	12	48	53	12	12	12	11	9	8	10
<u>Спеціальна підготовка</u>													
Техніка керування яхтою	211	24	20	10	-	-	17	20	20	26	26	24	24
Налаштування яхти	114	16	14	6	-	-	6	6	8	12	14	16	16
Робота з матеріальною частиною	122	10	10	8	6	8	10	14	14	12	10	10	10
Тактика перегонів: офіційні перегони		За календарним планом спортивних заходів											
контрольні перегони	200	26	20	10	-	-	16	16	16	24	24	24	24
Інструкторська та суддівська практика	56	5	10	-	-	4	10	10	7	5	5	-	-
Реабілітаційні заходи	101	4	10	37	28	2	2	2	2	2	4	4	4
Контрольні нормативи, заліки	16	2	-	-	2	2	2	2	2	2	-	2	-
Усього:	1352	113	113	113	112	112	112	112	113	113	113	113	113

6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

6.1. Відбір

Завданням заключного відбору є виявлення доцільності подальших занять спортом для спортсмена високого класу, що досяг серйозних результатів.

Першорядного значення набувають виявлення резервних можливостей організму для підтримання та підвищення раніш досягнутого рівня адаптації, всебічне медичне обстеження, а також аналіз соціального положення спортсмена – його матеріальний стан, рівень освіти, перспективи для успішної діяльності по закінченні спортивної кар'єри, сімейний добробут. Тому на перший план висувається наявність достатньої мотивації для продовження активних занять спортом, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень.

6.2. Підготовка

Фізична та спеціальна фізична підготовка

Фізична та спеціальна фізична підготовка використовується для підвищення результатів у змаганнях. Засобами є вправи, що розвивають та удосконалюють силу, витривалість, швидку реакцію, спритність, гнучкість, швидкість.

Засоби фізичної підготовки

Загальні	Допоміжні
<u>Удосконалення витривалості</u> Вправи циклічного характеру (веслування, лижі, плавання, біг, велоспорт і т.п.). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, теніс, бадмінтон і т.п.). Ритмічна гімнастика. Вправи на спеціальних тренажерах <u>Удосконалення сили</u> Тренування по колу <u>Удосконалення спритності, гнучкості</u> Ритмічна гімнастика. Гімнастичні та акробатичні вправи. Скейтборд. Вітрильна дошка <u>Удосконалення швидкості</u> Вправи на спеціальних тренажерах. Спортивні ігри	Середньогірська підготовка. Електростимуляційне тренування. Тренування на тренажерах типу “маятник” (“ударний” метод розвитку сили). Вправи для вдосконалення спеціальних навичок (зусиль, переміщень тощо) <u>Комплексні методи впливу</u> Спортивне орієнтування. Робота на спеціальних тренажерах, яка проводиться разом з теоретичною підготовкою

Технічна підготовка яхтсменів

Аналіз та керування просторово-часовими переміщеннями судна:
 уміння вести човен на галсі з максимальною швидкістю;

уміння налаштувати наново човен у ході перегонів;
 уміння контролювати швидкість і дрейф у передстартовий час;
 уміння визначати точку повороту для виходу на знак;
 уміння вивести судно на глісирування;
 уміння визначати відстань, пройдену за визначений час до завданої точки.

Рухова програма з керування яхтою:

можливість відпрацьовувати “автоматичність” рухів в яхті;

уміння змінювати виконання технічних прийомів в екстремальних погодних умовах;

уміння вірно робити повороти “фордевінд”;

уміння швидко ставити та збирати спінакер;

уміння виконувати повороти “оверштаг” без втрачання швидкості;

уміння змінювати виконання технічних прийомів залежно від технічної та психологічної підготовленості екіпажу;

уміння швидко ставити на рівний кіль швертбот, що перекинувся.

Зберігання навичок керування вітрильним судном

Можливість швидко відновлювати навички керування яхтою після перерви у тренуваннях.

Засоби технічної підготовки

Основні	Допоміжні
Відпрацювання технічних прийомів: по елементах; у звичайних умовах; серіями (по 10-15 повторів); за складних гідрометеоумов; у взаємодії з умовними суперниками; у взаємодії з групою суден; на фоні значної фізичної втоми	Відпрацювання прийомів по елементах на тренажерах, у спортивному залі, на воді у спеціальній шлюпці, при комбінованих методах впливів (наприклад, паралельно з теоретичними заняттями)
Гра на воді	Використання відеоапаратури
“Слаломні” дистанції	
Вправи, які виконуються при заміні члена екіпажу або зміні обов’язків в екіпажі	Ідеомоторне зображення структури руху
Тренування на суднах інших класів	Розвинення спеціальної чутливості (відчуття вітру, води, швидкості тощо)
Відпрацювання швидкісної техніки на різних галсах під час роботи із спаринг-партнером: на воді без хвиль; на хвилях	

Тактична підготовка яхтсменів

Оцінка та прогнозування перегонної ситуації:

уміння швидко реагувати на зміни у перегонній ситуації;

уміння аналізувати хід боротьби та уникати повторення помилок;

уміння прогнозувати хід спортивної боротьби.

Вітрова тактика:

уміння вірно визначити вигідний бік дистанції;
 уміння орієнтуватися у перегонах під час зміни вітрових умов;
 уміння змінювати бік дистанції з мінімальними втратами свого місця у флоті;
 уміння визначити вигідний бік стартової лінії.

Вплив на конкурентів:

уміння оцінювати ситуацію під час виходу з основної групи яхт за найближчим конкурентом;
 уміння контролювати групу яхт;
 уміння захищатися при протестах;
 уміння застосовувати правила змагань у перегонах;
 уміння застосовувати стандартні прийоми боротьби з однією-двома яхтами-суперницями;
 здатність імпровізувати під час перегонів;
 однакове розуміння членами екіпажу тактичного варіанту;
 орієнтація у перегонах на суперника;
 уміння використовувати інші яхти та перешкоди на курсі для боротьби з суперниками;
 наявність запасних варіантів при вирішенні тактичних завдань.

Засоби тактичної підготовки

Основні	Допоміжні
Відпрацювання тактичних прийомів: поодиночі; попарно; у групах	Вивчення теоретичних засад вітрової тактики (з урахуванням течії), тактики взаємодії з флотом, дуельної тактики
Удосконалення навичок використання вітрової, дуельної, а також тактики взаємодії з флотом у: класних перегонах; перегонах на скорочених дистанціях; довготривалих перегонах; багатоденних перегонах; командних перегонах; дуельних перегонах (у морських, річкових та озерних умовах)	Планування перегонів у конкретних умовах: за певних гідрометеоумов; у боротьбі з конкретним суперником; при конкретному положенні спортсмена в турнірній таблиці. Розгляд проведених перегонів з аналізом варіантів тактичної боротьби. Проведення спеціалізованих спортивних ігор з використанням правил змагань з вітрильного спорту, спроможних удосконалювати тактичне мислення

Налаштування яхти

Особливу увагу приділяти налаштуванню яхти на високу швидкість ходу. Основним ускладненням при цьому є недостатня кількість приладів, які допомагають реєструвати швидкість ходу, величину нахилу, глибину прогину рангоуту, глибину пуза вітрил і т.п. За повної відсутності цих приладів екіпаж може судити про всі зміни за візуальним спостереженням та особистим відчуттям.

Щоб полегшити процес запам'ятовування позитивних і негативних сполучень налаштування яхти на максимальну швидкість, бажаним є використання спеціальної таблиці, яку потрібно заповнювати після кожного тренування. Доцільно накреслити три однакові таблиці - для реєстрації налаштування яхти під час слабких, середніх та сильних вітрів. Для суден, які застосовують для налаштування щогли та вітрил ахтерштаг, у таблиці мають бути дані, пов'язані з регулюванням налагодження щогли за допомогою ахтерштагу та інших приладів. Можлива розробка аналогічних таблиць для інших класів яхт. Шкалу можна накреслити на звичайному папері та прикріпити до щогли, гіка, на палубі прозорою клейкою стрічкою.

Для виявлення натягу снастей, гікашкоту, спінакерфалу, стаксельшкоту краще користуватись прошитими різнокольоровими такелажними марками. Ці марки (позначки), якщо потрібно, наносяться на гікашкоті біля першого лопаря, який знаходиться на погоні, на спінакерфалі біля стопора, на стаксельшкоті біля входу шкота у кіпу. Тоді при підбиранні снастей чітко видно, як позначка наближається до окуття шківа, що дає можливість оцінити, чи вірно вибрана снасть. Для заповнення (табл. 17) потрібно мати риски, за якими можливо зробити поетапне налаштування. Там, де намалювати риски неможливо, треба використовувати приклеєні лінійки з п'ятибальною шкалою. По можливості треба намагатися користуватись цифровими показниками, мірами довжини, ваги.

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка яхтсменів у групах підготовки до вищих досягнень передбачає застосування всіх форм психологічного впливу на зміст спортивної підготовки з урахуванням періодів річного циклу (табл. 18). У підготовчому періоді удосконалюються спеціалізовані психічні процеси, прийоми саморегуляції, відпрацьовуються індивідуальні системи психорегулювальних заходів, формується емоційна стійкість до змагального стресу під час підготовчих і контрольних змагань. У змагальному періоді першорядного значення набуває формування у спортсмена упевненості, мобілізації сил на досягнення високих спортивних результатів, збереження нервово-психічної свіжості. У перехідному періоді для зняття змагального напруження застосовуються засоби психічної реабілітації

6.3. Змагання

Спортсмени, що займаються у групах підготовки до вищих досягнень, повинні взяти участь у 9-12 змаганнях з вітрильного спорту (з них - 30% змагань обласного рівня), скласти іспити із загальної та спеціальної фізичної підготовки, технічної підготовки.

Приблизна схема побудови психологічної підготовки в річному циклі спортивної підготовки яхтсмена

Зміст підготовки 1	Персональні завдання 2	Способи вирішення приватних завдань 3	Організаційно-методичні вказівки 4
Морально-етичне виховання	Виховання почуття національної гордості, обов'язку, відповідальності та спортивної честі. Формування особистості, вміння вільно керувати своїми діями та поведінкою	Преса, радіо, телебачення, відеозаписи, бесіди. Лекції та зустрічі з провідними тренерами, спортсменами, фахівцями. Ознайомлення з науковою та методичною літературою	Здійснюється протягом навчального року з персоналізацією у змагальному періоді
Вольова підготовка	Удосконалення: цілеспрямованості; ініціативності та самостійності; наполегливості; витримки та вміння володіти своїми емоціями; науково-методичної підготовленості	Пояснення, наочні приклади, переконання та поради тренера. Спеціальні прийоми самонавіювання. Виконання тренувань зі спеціальною спрямованістю на розвиток різних фізичних можливостей. Застосування групових та індивідуальних методів тренування. Моделювання змагальної діяльності у тренуваннях	Здійснюється цілорічно. Застосовувати тренування в ускладнених умовах
Удосконалення важливих для спортивної боротьби спеціалізованих сприйнять	Розвивання почуття часу, вітру, відчуття керма, удосконалення налаштування яхти	Виконання складних тактичних завдань у групі яхт, у тактичних іграх двох-трьох яхт. Ідеомоторне уявлення основних тактичних ситуацій. Перегони на яхтах інших класів і з пересадкою	Здійснюється в передзмагальному періоді. Удосконалення техніки керування яхтою і вирішення тактичних завдань – переважно у літній та осінній періоди

1	2	3	4
Удосконалення спеціальних інтелектуальних якостей	Розвинення спостережливості, творчої уяви, глибини та гнучкості мислення, критичності	Виконання тренувань у складних гідро- та аеродинамічних умовах. Аналіз тренувань і виступів у змаганнях. Ведення щоденників. Проведення “ділових ігор”: поломка матеріальної частини; конфлікт з суперником; аналіз слухання протесту	Здійснюється протягом навчального року шляхом вивчення конкретних проблем з розвитку здібностей спортсмена та складання психологічних характеристик. У змагальному періоді особлива увага приділяється критичному аналізу виступів у змаганнях
Удосконалення саморегуляції	Виховання адаптації до змагальних умов. Оволодіння спеціальними прийомами саморегуляції несприятливого передстартового стану. Збереження нервово-психічної “готовності” до моменту виступу в змаганнях	Участь у змаганнях. Регуляція навантаження перед змаганнями. Самоконтроль за зовнішніми проявами емоційної напруженості. Відвідування лекцій, навчальних та наукових семінарів, читання цікавих книжок, заняття улюбленою справою. Використання аутогенного тренування	Регуляція навантаження перед змаганнями залежить від індивідуальних особливостей та ступеня втоми спортсмена. Здійснюється цілорічно на підставі складання психологічних характеристик. Навчання прийомів аутогенного тренування потрібно проводити у підготовчому періоді (бажано залучати психолога)
Формування мотивації	Підвищення рівня спортивної майстерності	Афішування успіхів спортсмена (стенди з фото, плакати з поздоровленнями, статті з газет, журналів, радіо- та телепередачі, грамоти, призи та грошові винагороди), переконання щодо потреби постійного удосконалення, приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера щодо оптимізму, вимогливості, упевненості. Колекціонування будь-яких атрибутів власних досягнень	Впроваджувати на всіх рівнях підготовки

6.4.Контроль

Таблиця 19

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й		2-й	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Крос, хв. с:				
2000 м	-	9.55	-	9.50
3000 м	12.35	-	12.20	-
Підтягування на поперечці, к-сть разів	18	-	18	-
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	-	20	-	24
Присідання на одній нозі, к-сть разів	23	20	25	21
Статичне відкренування, хв. с	2.00	2.00	2.00	2.00
Динамічне відкренування за 1 хв., к-сть разів	41	37	44	40
Плавання без урахування часу, м	800	800	800	800

6.5. Основний програмний матеріал

Теоретична підготовка

1. Історія розвитку і сучасний стан вітрильного спорту в Україні.

Зміни у правилах змагань. Розвиток вітрильного обладнання. Крейсерські плавання. Використання наукових досягнень для розвитку матеріально-технічної бази у вітрильному спорті. Участь українських яхтсменів у міжнародних змаганнях.

2. Фізіологічні та методичні засади підготовки яхтсмена.

Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування. Фізіологічні обґрунтування дидактичних принципів у процесі спортивного тренування яхтсменів. Характеристика особливостей виникнення втоми під час занять та участі у змаганнях з вітрильного спорту. Відомості про відновлення функцій організму після тренувальних навантажень і змагань.

3. Гігієна, загартовування, режим і харчування яхтсменів.

Раціональний добовий режим. Гігієнічні умови спортивних споруд для занять вітрильним спортом. Загальні санітарно-гігієнічні вимоги при проведенні змагань з вітрильного спорту.

4. Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога. Спортивний масаж.

Навантаження у процесі тренування. Засади спортивного масажу. Загальні поняття про спортивний масаж. Основні прийоми масажу (поглажування, розтирання, розминання). Масаж перед тренуваннями та змаганнями. Протипоказання до масажу.

5. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, удосконалення різних груп спортсменів на різних етапах процесу тренування.

6. Психологічна підготовка.

Психологічна підготовка згідно з віком яхтсмена. Вплив навколишнього середовища на психіку спортсмена в процесі тренувань і змагань. Методи та засоби розвитку окремих психічних якостей. Саморегуляція перед, під час та після змагань з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

7. Планування спортивного тренування.

Основні вимоги до процесу планування підготовки яхтсмена. Види планування (перспективне, поточне, оперативне). Документи перспективного планування, їх зміст. Поточне (річне) планування. Індивідуальне планування підготовки спортсменів.

Періодизація річної підготовки. Завдання та засоби підготовчого, змагального та перехідного періодів. Педагогічний контроль. Ведення щоденника тренувань.

8. Методика навчання та тренування яхтсмена.

Основні види тренувальної роботи. Фізична (загальна та спеціальна), технічна, тактична, психологічна, теоретична підготовка.

Організація тренувального заняття, його структура. Педагогічний та лікарський контроль в процесі тренувальних занять.

Засади техніки й тактики вітрильного спорту.

9. Правила змагань з вітрильного спорту, їх організація та проведення.

Право на протести. Вимоги до тих, хто подає протест. Відшкодування. Зацікавлена сторона. Ухвали щодо протестів: рішення про відшкодування та вимірювання. Пошкодження. Апеляції. Реклама. Правила перегонів для вітродошок. Матчеві перегони. Командні перегони. Заборонені речовини та методи. Допінг-контроль.

10. Засади теорії корпусу вітрильної яхти.

Хвильовий опір, його виникнення та вплив на швидкісні якості яхти. Перегонові якості яхти. Ходові якості під час бардіжання. Рух у режимі глісирування.

11. Засади теорії аеродинаміки вітрил.

Рівняння Бернуллі. Ефект Магнуса. Способи вимірювання аеродинамічних сил. Аеродинамічні труби. Ламінарні та турбулентні потоки. Полярні криві вітрил. Центр тиску аеродинамічних сил вітрил. Індуктивний опір. Число Рейнольдса. Опір форми. Додатковий аеродинамічний опір яхти. Робота вітрил на повних курсах. Аеродинаміка роботи спінакера.

Налагодження вітрил. Розкрій, догляд та усунення дефектів вітрил. Фізичні характеристики вітрильної тканини. Засади розкрою вітрил. Вплив гнучкого рангоуту на розкрій вітрил. Усунення дефектів вітрил за допомогою такелажу і рангоуту.

12. Правила класифікації, побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден.

Правила побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден - яхт олімпійських класів, а також вітрильної дошки та крейсерсько - перегонових суден.

Реєстрація спортивних вітрильних суден. Ухвали за протестами щодо обмірювання. Засоби обмірювання яхт.

13. Аналіз перегонів та тренувань.

Урахування спортсменом основних параметрів тренувального навантаження. Порівняльний аналіз виконаного особистого тренувального навантаження з аналогічними даними найсильніших яхтсменів держави.

Використання даних аналізу процесу тренування для корекції процесу підготовки спортсмена. Опрацювання даних щоденника тренувань. (У додат. 2 представлені таблиці оцінки та самооцінки результатів тренувань і перегонів, які потрібно заповнювати щоденно для виявлення та аналізу помилок).

Засоби теоретичної підготовки

Загальні	Допоміжні
<p>Аналіз перегонів.</p> <p>Аналіз тренувального процесу.</p> <p>Аналіз недоліків підготовки, які виявлені за допомогою інструментальних методів контролю:</p> <p>ЗФП, СФП;</p> <p>теоретичної, технічної, тактичної;</p> <p>психологічної;</p> <p>матеріальної частини.</p> <p>Аналіз особистих щоденників, журналів обліку, тренувальних навантажень.</p> <p>Аналіз особистих стереотипів відпочинку спортсменів.</p> <p>Аналіз стосунків з партнером по екіпажу, тренером і т.д.</p>	<p>Вивчення літературних джерел. Лекції, семінари із залученням провідних спеціалістів.</p> <p>Спостереження за підготовкою закордонних яхтсменів</p>

Підготовка та слухання протесту

Невід'ємною частиною теоретичної підготовки є вміння підготувати та подати протест. Протест може внести несподівані зміни у результати змагань, тому підготовленість до участі у розгляді протестів є чинником успіху у вітрильному спорті.

Заходи щодо підготовки та слухання протесту

Основні	Допоміжні
<p>Вивчення особливостей викладання фактів основними суперниками.</p> <p>Фіксування інформації (про заходи та відходи вітру тощо), яка допомогла б вплинути на ситуацію, що склалась у перегонах.</p> <p>Акцентування уваги на моментах порушення правил змагань суперником та збирання фактів, що це</p>	<p>Вивчення правил змагань з вітрильного спорту.</p> <p>Складання карт з типовими ситуаціями випадків ISAF та правил змагань.</p> <p>Спостереження за поведінкою яхтсменів на</p>

<p>підтверджують; виключення фактів, що не стосуються ситуації, яка розглядається; чітке визначення мети протесту.</p> <p>Формулювання запитань до суперника, що підкреслюють не використання ним можливих варіантів дій, які сприяють уникненню порушень.</p> <p>Проведення ділових ігор “слухання протесту”.</p>	протестах
--	-----------

6.6. План-схема річної підготовки

Таблиця 20

Приблизний річний графік розподілу навчальних годин для груп підготовки до вищих досягнень

Зміст заняття	Усього на рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		Період											
		Змагальний		Пер.	Підготовчий						Змагальний		
<u>Теоретична підготовка</u>													
Історія розвитку і сучасний стан вітрильного спорту	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фізіологічні та методологічні засади підготовки	20	-	8	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-
Правила змагань, їх організація та проведення	34	2	2	2	2	2	6	4	4	4	2	2	2
Засади техніки й тактики вітрильного спорту	58	2	2	8	8	8	8	8	6	2	2	2	2
Засади теорії аеро- та гідродинаміки	12	-	-	4	2	4	-	-	-	-	-	-	2
Правила класифікації, побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден	9	2	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-	1
Аналіз перегонів і тренувань	134	10	8	4	4	4	4	10	12	20	18	20	20
Суддівські та інструкторські навички	30	-	-	6	6	6	6	6	-	-	-	-	-
<u>Практична підготовка:</u> ЗФП	99	6	4	8	16	14	14	8	9	5	5	5	5
СФП	299	11	17	20	48	62	34	22	22	16	16	16	15
<u>Спеціальна підготовка</u>													
Техніка керування яхтою	255	21	28	16	-	-	16	20	26	30	38	30	30
Налаштування яхти	98	12	10	6	-	-	6	8	10	10	12	12	12
Робота з матеріальною частиною	144	16	10	10	8	10	10	12	8	16	12	16	16
Тактика перегонів: офіційні перегони		За календарним планом спортивних заходів											
контрольні перегони	221	33	20	16	-	-	16	20	20	24	24	24	24
Інструкторська та суддівська практика	84	12	12	-	10	12	12	12	12	2	-	-	-
Реабілітаційні заходи	149	10	16	33	30	8	4	4	8	8	8	10	10
Контрольні нормативи, заліки	16	2	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	-
Усього:	1664	139	139	139	138	138	138	138	139	139	139	139	139

7. РОБОТА З МАТЕРІАЛЬНОЮ ЧАСТИНОЮ

Підготовка матеріальної частини є складовою тренувальної роботи яхтсмена.

Основні засоби підготовки матеріальної частини:

використання сучасних технологій та матеріалів для виготовлення матеріальної частини;

обмірювання матеріальної частини;

перевірка матеріальної частини на наявність прихованих дефектів;

тестування матеріальної частини - в статиці, в динаміці;

складання схем для налаштування матеріальної частини на конкретні умови перегонів;

налаштування матеріальної частини на різних галсах - зі спаринг-партнером, з використанням позначок, з корекцією зі сторони, поодинці;

регулярне проведення періодичного та косметичного ремонту;

постійний догляд та підтримання яхти у відповідності до правил класу.

До додаткових засобів відносяться :

складання каталогу закордонної матеріальної частини із зазначенням особливостей налаштування та діапазону використання корпусів, щогл, вітрил;

вивчення особливостей налаштування матеріальної частини закордонними яхтсменами.

Основним методом удосконалення матеріальної частини є практична робота екіпажів на закріплених за ними яхтах. Формою організації цих робіт повинно бути як колективне виконання їх усім екіпажем, так й індивідуальне виконання завдань стернового та тренера окремими членами екіпажу.

Усі роботи, пов'язані з дрібним ремонтом, експлуатацією та зберіганням яхт, спуском на воду, підняттям на берег, налаштуванням яхти, яхтсмени мають проводити своїми силами. Це дозволяє поліпшити ходові якості яхти, а також виховує у спортсменів ощадливе ставлення до матеріальної частини.

Розподіл часу на підготовку матеріальної частини залежить від класу яхти, конкретних завдань, поставлених перед екіпажем, стану і призначення матеріальної частини.

8. ВИХОВНА РОБОТА

Виховна робота проводиться відповідно до плану, затвердженого директором школи, у процесі навчально-тренувальних занять, оздоровчо-туристичних заходів, навчання у школі, а також у вільний від навчання час.

Моральне виховання включає в себе формування почуття колективізму, дружби, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та вимогливості до себе, культури поведінки. Трудове спрямоване на формування працелюбності, у тому числі спортивної, прагнення добиватися високої якості робіт, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, яка почуває прекрасне в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;
висока організація навчально-тренувального процесу;
атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
дружний колектив;
дбайливе та вдумливе ставлення до традицій;
система морального стимулювання;
настанови досвідчених спортсменів.

Основні виховні заходи:

урочистий прийом учнів, яких зарахували до школи;
присвоєння спортивних розрядів і звань;
проводи випускників;
перегляд (у тому числі й телевізійний) змагань та їх обговорення;
аналіз змагальної діяльності учнів;
регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів;
проведення тематичних свят;
зустрічі із славетними спортсменами;
екскурсії, культпоходи до театрів, музеїв, виставок;
тематичні диспути та бесіди;
трудові збори, суботники;
оформлення стендів, стінгазет.

9. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників шляхом залучення до організації тренувань з групою початкової підготовки яхтсменів, що мають I спортивний розряд, КМС або МС.

Кваліфіковані яхтсмени мають відповідати наступним вимогам:

1. Вміти самостійно проводити розминку, навчати техніки виконання простих елементів керування швертботами “Оптиміст”, “Кадет”.
2. Знати правила змагань, систематично 3-4 рази на рік брати участь у суддівстві змагань з вітрильного спорту.
3. Вміти організовувати та проводити змагання із ЗФП, плавання.
4. Допомогати тренерській раді проводити початковий набір.
5. Одержати звання “Інструктор зі спорту”, “Суддя зі спорту”.

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки потрібно організувати спеціальний семінар з підготовки інструкторів зі спорту та суддів. По закінченні семінару складається залік або іспит з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному виставляється оцінка з теорії, практики та підсумкова. Присвоєння звання “Інструктор зі спорту” або “Суддя зі спорту” проводиться наказом чи розпорядженням по ДЮСШ, СДЮШОР.

Навчальний план семінару з підготовки суддів з вітрильного спорту

Тема	Кількість годин
<u>Теоретичні заняття</u>	
Правила безпеки на яхті	2
Сигналізація та засоби зв'язку	2
Засади медичних знань	2
Правила класифікації, побудови та обмірювання спортивних вітрильних суден	4
Організація та проведення змагань з вітрильного спорту	4
Правила змагань з вітрильного спорту	12
Разом ...	26
<u>Практичні заняття</u>	
Суддівство змагань у групі: суддів – керівників перегонів	10
суддів-рефері	10
Робота в бюро регати	4
Разом...	24
Усього:	50

ЛІТЕРАТУРА

1. Акименко В.И. Методические рекомендации по оптимизации управления подготовкой высококвалифицированных яхтсменов. – К., 1986. –16 с.
2. Бонд Б. Справочник яхтсмена /Пер. с англ. - Л.: Судостроение, 1989.-333 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Горская Г.Б. Основные компоненты психологического обеспечения выступления яхтсменов высокой квалификации в ответственных соревнованиях: Метод. рекомендации. – М., 1989. – 92 с.
5. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение подготовки яхтсменов: Уч. пособие. – Краснодар: КГИФК, 1990. – 45 с.
6. Гусенко В.Г., Калинин И.Н., Спицин С.И., Пчелов В.М. Вопросы психологической подготовки яхтсменов: Метод. рекомендации. – Днепропетровск: ДГИФК, 1990. – 38с.
7. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. –К.: Здоров'я, 1990. -198с.
8. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. – М.: Терра. Спорт, 1999. – 188 с.
9. Михайлов В.Я., Ємчук І.Ф., Лавренюк А.І. Академічне веслування: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: РНМК, 1995. – 71 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. –320 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- К.: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.
12. Правила вітрильних перегонів 2001-2004 рр. – К.: Вітрильна федерація України, 2001. – 117 с.
13. Программа подготовки яхтенных рулевых и яхтенных капитанов. –К.: Центр яхтостроения, 1991. –112 с.
14. Скрипченко И.Т. Оценка уровня физической подготовленности юных яхтсменов. // Актуальные проблемы современного спорта. Региональные аспекты: Сб. науч. работ . – Донецк, 2002. – С. 65-68.
15. Твайнейм Э. Стартовать, чтобы побеждать /Пер. с англ. – М.: ФиС, 1979. –222 с.
16. Томилин К.Г., Соболев А.Л., Машовец С.А. Построение годичного цикла подготовки у яхтсменов-гонщиков высокой квалификации: Метод. рекомендации. – М., 1988. – 46 с.
17. Чумаков А.А. Школа парусного спорта. – М.: ФиС, 1981. – 159 с.
18. Чумаков А.А., Орешкин С.А. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и школ-интернатов спортивного профиля по парусному спорту – М., 1985. – 120 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Курс теоретичної підготовки для отримання кваліфікаційного звання “Юний шкіпер”

Огляд історії розвитку вітрильного спорту. Історія розвитку і сучасний стан вітрильного спорту в Україні. Яхт-клуб, внутрішній розпорядок. Загальні відомості про спортивні вітрильні судна. Розвиток олімпійських класів яхт. Етика яхтсмена. Особиста гігієна.

I. Будова спортивних суден (яхт)

1. Теорія вітрильного судна.

2. Конструкція та обладнання спортивних яхт.

Конструкція яхт: устаткування яхти (рангоут, такелаж, вітрила, палубне устаткування, стерновий пристрій, шверт, кіль, кітва, рятувальне обладнання) і принципи роботи; рангоут - щогла, гік, спінакергік. Назва частин щогли - топ, шпор, краспиці, окуття, роульси.

Такелаж - стоячий та бігучий (фали, шкоти – гротофал, стаксельфал, спінакерфал, верхня та нижня відтяжки спінакергіка , каннінгхем, стаксельшкоти, гікашкоти, браси, брасоловки тощо).

Вітрила - основні, додаткові, штормові. Набір вітрил для яхти з однією щоглою - грот, стаксель спінакер. Назва частин вітрил - кути, шкаторини, ліктрос, боути, люверси, латкармани. Назва кутів вітрила - шкотовий, галсовий, фаловий. Кріплення вітрил до рангоуту і такелажу - шкоти, фали, скоби, карабіни тощо.

Стерновий пристрій - навісне стерно; його частини: балер, перо, петлі, румпель, подовжувач.

Шверт - призначення, принципи застосування.

Рятувальні жилети - застосування.

Класифікація яхт: за принципом головного рушія - вітрильні, вітрильно-моторні, моторно-вітрильні; за призначенням - перегонові, крейсерсько-перегонові, круїзні; за конструкцією - швертботи, з баластними фальшкілями, вітродошки, багатокорпусні.

II. Морська практика

1. Курси яхт щодо вітру, галси, бардіжання, остійність, розмір припустимого крену для яхт різних типів. Причина перевертання швертботів на різних курсах. Дії, що запобігають перевертання швертбота (яхти): “бейдевінд” - курс яхти під гострим кутом до вітру; “галфінд” - курс яхти під прямим кутом до вітру; “бакштаг” - курс яхти під тупим кутом до вітру; “фордевінд” - курс яхти за вітром.

Правий і лівий галси - судно на правому або на лівому галсі в залежності від борту, що є навітряним.

Остійність - спроможність судна протистояти впливу сил, що намагаються нахилити яхту. Остійність буває в поперечній та діаметральній площинах. Найбільш важливою для яхти є поперечна остійність.

Термінологія при керуванні яхтою: “привестися”; “увалитися”; “так тримати”; “право на борт”; “ліво на борт”; “стерно прямо”; дії зі снастями - підібрати, потравити, закріпити, віддати.

2. Особливі випадки при керуванні вітрильними яхтами.

Рятування людини, що впала за борт: засоби порятунку, маневрування біля людини на різних курсах, підняття на борт; допомога судну, яке перебуває у небезпеці або потерпає, засоби допомоги членам екіпажу; дії при наближенні шквалу, засоби зустрічі шквалу; перевертання швертбота, засоби безпеки для людей, підняття швертбота, якій перекинувся; зняття яхти з мілини за різних напрямків вітру; керування яхтою на буксирі, техніка безпеки при буксируванні.

3. Практичне керування яхтою.

Підготовка яхти до виходу на воду, візуальний огляд яхти, перевірка вузлів кріплення такелажу, наявність рятувальних засобів, швартових кінців, інструментів.

Озброєння та роззброєння яхти: поставлення та складання вітрил, проведення шкотів, фалів, брасів тощо. Відхід від місця стоянки і підхід до нього, послідовність дій.

Елементи школи володіння судном: керування яхтою на курсах “бейдевінд”, “галфінд”, “бакштаг”, “фордевінд”. Принципи керування яхтою на цих курсах, відмінність курсів один від одного, налаштування вітрил на кожному з курсів, деферент човна на різних курсах. Дії екіпажу при наближенні шквалу. Заходи безпеки.

4. Суднові роботи.

Підготовка яхти до експлуатації. Огляд та виявлення дефектів корпусу, рангоуту, такелажу. Спускання на воду невеликих яхт, заходи безпеки.

5. Такелажні та вітрильні роботи.

Троси - рослинні, синтетичні, сталеві. Вимірювання тросів. Порівняльні характеристики, використання, догляд. Такелажний інструмент. Вузли – прямий; рифовий; вибленковий; штик; штик з шлагом; буксирний; стопорний; “удавка”; “вісімка”; шкотовий; брамшкотовий; бесідковий; подвійний бесідковий. Їх призначення.

6. Роботи з вітрилами: ремонт, інструмент для ремонту.

III. Яхтове судноводіння

1. Навігація.

Роль навігації в судноводінні. Одиниці довжини та швидкості, прийняті в судноводінні: морська миля, кабельтов, вузол. Їх походження.

Орієнтування, наближене визначення напрямків, відстаней, місця яхти. Загальна інформація про магнітний компас, принцип його дії.

2. Лоція.

Загальне поняття про лоцію. Лоція місцевого району плавання. Поняття про засоби навігаційного огороження.

3. Метеорологія.

Основні елементи, що характеризують стан атмосфери. Характеристика вітру за швидкістю: рівний, рвучкий, шквальний. Характеристика вітру за напрямком:

стійкий, хитливий. Поняття сили вітру та її визначення (в вузлах, м/с, балах і т.д.). Визначення напрямку вітру на березі та в морі на яхті.

IV. Правила плавання

Загальні положення правил гавані яхт-клубу та діючих місцевих правил. Загальне поняття правил плавання внутрішніми водними шляхами та правил змагань з вітрильного спорту. Сигналізація та засоби зв'язку. Загальні положення про необхідність сигналізації на морі, озері, річці.

V. Медична підготовка

Загальні поняття про надання першої медичної допомоги.

Курс теоретичної підготовки для отримання кваліфікаційного звання “Шкіпер перегонної яхти”

Вступ. Стислий огляд історії розвитку яхт.

I. Теорія та будова вітрильних суден

1. Теорія вітрильного судна.

Загальні відомості про спортивні судна. Класифікація яхт за принципом рушія: вітрильні, вітрильно-моторні, моторно-вітрильні.

Класифікація яхт за призначенням: перегонні, крейсерські, крейсерсько-перегонні, круїзні.

Класифікація яхт за районами плавання.

Класифікація вітрильних яхт за особливостями конструкції: швертботи, яхти з баластним фальшкілем, компроміси, багатокорпусні яхти.

Загальні відомості про морехідні якості суден: плавучість; остійність; ходові якості; непотоплюваність; керованість. Режими руху вітрильних яхт. Порівняльні морехідні якості яхт (швертботів) різних типів.

Основні розміри суден: найбільша довжина; довжина між перпендикулярами; занурення; ширина; висота надводного борту.

2. Архітектура та конструкція вітрильних яхт.

Форма корпусу яхт з різними режимами руху.

3. Вітрильне обладнання яхт.

Склад вітрильного обладнання - рангоут, такелаж, вітрила. Сила тяги вітрил, сила дрейфу. Поняття про центри вітрильності та бокового опору.

Загальне поняття про роботу вітрила, сили, що виникають при цьому, при різноманітному положенні відносно вітру; спільна робота декількох вітрил, центр вітрильності. Взаємне положення центрів вітрильності та бокового опору (центрування яхти). Результуюча сила, що визначає рух вітрильного судна; найвигідніше положення вітрил на різних курсах відносно до напрямку вітру. Вимпельний вітер. Найвигідніше положення судна та вітрил відносно до напрямку вітру під час бардіжання. Дрейф судна.

Типи вітрильного обладнання - пряме, косе, змішане.

Пряме обладнання - корабель, бриг; змішане - барк, баркентина, бригантина; косе - люгерне, латинське, рейкове, шпринтове, гафельне, бермудське, кет, шлюп, тендер, іол, кеч, шхуна.

Частина вітрильного обладнання

Рангоут. Частина рангоуту бермудського та гафельного кета, шлюпа: щогла; гік; гафель; рея; стакселя; спінакергік. Матеріал для виготовлення рангоуту: дерево; метали; пластмаса. Частина щогли: топ, шпор; пристрої для кріплення та проведення такелажу - краспиці, окуття, роульси. Частина гіка, гафеля, рея спінакергіка: нок (ноки), п'ятка; пристрої для кріплення їх до щогли; вертлюги. Пристрої для кріплення вітрил до рангоуту: лікпази; рейки; сегарси.

Такелаж. Поділ такелажу на стоячий та бігучий. Стоячий такелаж: ванти, штаги, бакштаги, ахтерштаг, закріплення їх до щогли та корпусу судна; пристрої для обтягування такелажу - талрепи, важільні пристрої, лебідки.

Бігучий такелаж. Частина бігучого такелажу бермудського та гафельного кета, шлюпа; призначення снастей. Матеріал для бігучого такелажу: лебідки, талі (їх призначення, частини); різноманітні типи блоків, їх будова; пристрої для кріплення бігучого такелажу - погони, стопори, утки, кофельнагелі, гаки.

Вітрила. Вітрила однощоглової яхти, основні, додаткові, штормові. Частина вітрила: кути; шкаторини; ліктрос; боути; рифбанти; люверси; кренгельси; латкармани. Найменування кутів і шкаторин три- та чотирикутного вітрила. Кріплення вітрила до рангоуту та такелажу: шкот вітрила, галси, сезані, слаблінь, рейкові повзунки, ракскарабіни; кріплення вітрила в лікпаз. Поняття про профіль вітрила. Вітрильні тканини, вимоги до них.

4. Правила обмірювання.

Спортивна класифікація вітрильних яхт. Відповідальність власника яхти за відповідність її обмірювання. Підготовка яхти до обмірювання. Обмірювальні марки на корпусі та рангоуті. Обмірювальне свідоцтво, термін його дії.

II. Суднові пристрої та системи

Стерновий пристрій. Навісне стерно, його частини: балер, перо, петлі та штирі, головка стерна, румпель. Різноманітна будова румпелів. Гельмпорт. Конструкція стерна, що знімається, та стерна з підйомним пером. Конструкція балансирного та напівбалансирного стерна. Загальне поняття про будову стернових приводів.

Якірний пристрій. Адміралтейський якір, його частини: веретено, тренд, п'ята, роги, лапи, шток, скоба чи рим, чека. Загальне поняття про конструкцію якорів інших типів. Якірний канат, буйреп, томбуй. Найбільш розповсюджені типи якорів та кітв, які використовуються на яхтах.

Швертовий пристрій. Призначення шверта; матеріали, які використовуються для виготовлення швертів. Швертовий колодязь, його конструкція, кріплення до судна. Швертталі; загальне поняття про інші пристрої для підйому шверта.

Швартовні пристрої: швартови; ключи; напівключи; кипові планки; бітенги; утки. Кількість, найменування і розміри швартовів.

Буксирний пристрій на яхтах. Способи кріплення буксирного канату на швертботах і кільових яхтах.

Рятувальні засоби. Індивідуальні рятувальні засоби. Розміщення рятувальних засобів на яхті. Користування рятувальними засобами. Норми рятувальних засобів

в залежності від кількості людей на судні. Догляд за рятувальними засобами. Вимоги до рятувальних засобів.

III. Морська практика

1. Керування вітрильною яхтою.

Загальні поняття та визначення. Курс яхти відносно до напрямку вітру, галси, бардіжання, остійність. Наближена величина припустимого нахилу на борт для яхт різних типів. Причина перекидання яхт на різних курсах - дії щодо запобігання перекидання. Дії стерна на задньому та передньому ходах. Термінологія при керуванні яхтою: “прийняти на вітер”; “увалитися під вітер”; “так тримати”; “право на борт”; “ліво на борт”; “стерно прямо”; “отримуй”. Дії зі снастями: підбирати; потравити; закласти; закріпити; віддати.

Керування яхтою. Підготовка яхти до виходу в плавання. Поставлення вітрил, відхід від бона (стілки) та підхід до нього, збирання вітрил. Поставлення та збирання вітрил на ходу. Дії під час ставлення яхти на якір, знімання з якоря під вітрилами. Виконання поворотів “оверштаг”, “фордевінд” (дії вітрилами, стерном) і на хвилях.

2. Особливі випадки під час керування вітрильними яхтами.

Рятування людини, яка перебуває за бортом: засоби порятунку; спостереження; маневрування біля людини; підняття на борт. Допомога судну, яке перебуває у небезпеці або потерпає, засоби допомоги членам екіпажу.

Допомога судну, що потерпає, засоби евакуації людей. Дії при наближенні шквалу, засоби зустрічі шквалу. Зменшення площі вітрил, заходи безпеки для людей. Дрейф під вітрилами, під рангоутом.

Підняття швертбота, катамарана, який перекинувся, засоби порятунку, заходи безпеки для людей. Зняття яхти з мілини за різних напрямків вітру; керування яхтою на буксирі, техніка безпеки при буксируванні. Безпечні прийоми (способи) виконання робіт на палубі.

3. Суднові роботи.

Підготовка яхти до експлуатації. Огляд та виявлення дефектів корпусу, рангоуту, такелажу. Ремонт дерев'яних, пластикових, металевих корпусів. Ремонт рангоуту. Ремонт і заміна такелажу. Столярний інструмент; електроінструменти, правила поводження з ними та техніка безпеки. Малярний ремонт. Загальні відомості про малярні матеріали: ґрунти, лаки, фарби, сумісність їх, токсичність; правила поводження та засоби безпеки під час роботи. Підготовка поверхні та порядок виконання малярних робіт. Інструмент. Спускання на воду невеликих яхт, заходи безпеки. Встановлення рангоуту і такелажу. Розміщення предметів постачання. Догляд за яхтою протягом навігації.

4. Такелажні роботи та роботи з вітрилами.

Троси - рослинні (манільські, сезальські, пенькові, бавовняно-паперові), синтетичні, сталеві. Вимірювання тросів. Порівняльні характеристики, використання, догляд. Такелажний інструмент.

Вузли: прямий; рифовий; вибленковий; штик; штик з шлагом; буксирний; стопорний; “удавка”; “вісімка”; шкотовий; брамшкотовий; бесідковий; подвійний бесідковий. Їх призначення.

Такелажні роботи: огони та сплесні на рослинних (синтетичних) та сталевих тросах, закриття кінців (“ріпка”, “марка”).

Роботи з вітрилами - ремонт та перешивання. Інструмент для ремонту.

5. Організація та взаємодія екіпажу на яхті.

Права та обов'язки стернового, членів екіпажу. Поняття про “живучість” яхти, організація боротьби за неї.

IV. Яхтове судноводіння

1. Навігація.

Роль навігації в судноводінні; питання, що вивчаються. Основні питання і визначення. Напрямок відносно до меридіана, яхти: румб; курс; курсовий кут; пеленг. Визначення напрямків у градусах і румбах; величина румба в градусах, власні найменування румбів.

Загальні відомості про магнітне поле Землі та його зміни. Поняття про схилення і девіацію. Використання компаса для визначення напрямку - курсу, курсового кута, пеленга, напрямку вітру.

Одиниці довжини та швидкості в судноводінні: морська миля, кабельтов, вузол; їх походження.

Візуальне орієнтування, приблизне визначення напрямків, відстаней, місця яхти. Використання компаса для орієнтування.

2. Технічні засоби навігації.

Поняття про навігаційні прилади. Магнітний компас - принцип дії, конструкція. Види магнітних компасів.

3. Лоція.

Загальне поняття про морські та річкові навігаційні карти. Термінологія, прийнята для позначення об'єктів морського дна та берегів.

Умовні знаки, за допомогою яких на картах позначаються глибини. Засоби навігаційного обладнання. Навігаційні небезпечності, які найбільш часто зустрічаються.

4. Гідрометеорологія.

Загальні відомості про метеорологію. Параметри атмосфери: температура; вологість; атмосферний тиск. Метеорологічні прилади - барометр, барограф, анемометр.

Походження вітру, зміна його швидкості, шкала Бофорта. Місцеві вітри, їх походження. Шквали, ознаки наближення; можлива швидкість вітру під час шквалу.

Загальні відомості про циклони та антициклони, погоду, що вони визначають. Прогнозування. Спостереження за погодою за місцевими ознаками. Використання прогнозів погоди.

V. Правила плавання

1. Міжнародні правила попередження зіткнення суден (МППЗС).

Загальні положення. Правила плавання та маневрування. Плавання суден в будь-яких умовах видимості. Плавання суден, які знаходяться на відстані візуального контакту. Плавання суден за обмеженої видимості. Вогні та знаки. Звукові та світлові сигнали. Сигнали судна, що потерпає.

2. Правила плавання внутрішніми водними шляхами (ППВВШ).

Загальні положення. Вогні та знаки суден і плотів. Звукові сигнали. Плавання маломірних і вітрильних суден. Плавання суден на ділянці з кардинальною системою навігаційного обладнання.

3. Правила змагань з вітрильного спорту.

Правила змагань. Визначення. Організація та порядок проведення перегонів. Загальні вимоги. Правила розходження. Протести, покарання та апеляції.

VI. Медична підготовка

1. Надання першої допомоги.

Перша допомога при травмах: зупинення кровотечі (джгути, пов'язки), накладання шин при переломах. Перша допомога при утопленні: вивільнення легень від води; різноманітні способи штучного дихання.

2. Гігієна на яхті.

Загальні положення.

Навчальний план підготовки юних шкіперів та шкіперів перегонних яхт, год.

Зміст заняття	Юний шкіпер	Шкіпер перегонної яхти
1	2	3
Будова спортивних вітрильних суден - усього	8	20
Архітектура та конструкція вітрильних яхт	4	10
Вітрильне обладнання яхт	4	6
Правила обмірювання	-	4
Суднові пристрої та системи	2	6
Морська практика – усього	16	38
Керування вітрильною яхтою	4	6
Особливі випадки при керуванні вітрильними яхтами	2	6
Суднові роботи	4	12
Такелажні та вітрильні роботи	4	12
Організація та взаємодія екіпажу на яхті	2	2
Яхтове судноводіння – усього	4	10
Навігація	1	2
Технічні засоби навігації	-	2
Лоція	1	2
Гідрометеорологія	2	4
Правила плавання – усього	6	22
Міжнародні правила попередження зіткнення суден (МППЗС)	1	6
Правила плавання внутрішніми водними шляхами (ППВВШ)	1	6
Правила змагань з вітрильного спорту	4	10
Медична підготовка – усього	3	5

Продовження таблиці

1	2	3
Надання першої допомоги	2	4
Гігієна на яхті	1	1
Практика	6	8
Іспити	2	6
Усього:	41	83

Примітки:

1. Право присвоєння кваліфікаційних категорій “Юний шкіпер” та “Шкіпер перегонної яхти” надається кваліфікаційним комісіям (КК), створеним ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, яхт-клубами, спортивними секціями.

2. Кваліфікаційні категорії “Юний шкіпер” та “Шкіпер перегонної яхти” можуть бути присвоєні яхтсменам, які пройшли теоретичну та практичну підготовку за навчальною програмою спортивних секцій, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

3. Кваліфікаційна категорія “Юний шкіпер” може бути присвоєна особі віком від 10 років, яка має практичний досвід і теоретичні знання з керування швертботом довжиною до 4 м, склала теоретичний та практичний іспити в обсязі програми “Юний шкіпер”. Має право самостійно керувати швертботом довжиною до 4 м у світлий час доби на акваторії яхт-клубів, спортивних баз, місць проведення тренувань і змагань під наглядом тренера.

4. Кваліфікаційна категорія “Шкіпер перегонної яхти” може бути присвоєна особі віком від 12 років, яка має практичний досвід і теоретичні знання з керування перегонними яхтами, склала теоретичний та практичний іспити в обсязі програми “Шкіпер перегонної яхти”.

5. Особа віком 12-14 років має право самостійно керувати швертботом довжиною до 5 м; від 14 років - перегонною яхтою будь-якого класу довжиною до 9 м.

6. “Шкіпер перегонної яхти” має право самостійно керувати перегонними яхтами у світлий час доби на акваторії яхт-клубів, спортивних баз, місць проведення тренувань і змагань під наглядом тренера.

Кваліфікаційні комісії спортивних секцій, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, яхт-клубів формуються з тренерів і кваліфікованих яхтсменів, що мають кваліфікацію не нижче “Шкіпера перегонної яхти” (крім секретаря).

Кваліфікаційні комісії на підставі своїх протоколів присвоюють особам, які пройшли випробування, відповідне кваліфікаційне звання і видають посвідчення встановленого зразка

Таблиця 1

Оцінка стерновим своїх дій у перегонах (тренуванні)

Показник/дія	Відрізок дистанції						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Налаштування ходу							
Результат проходження відрізків дистанції							
Налаштування вітрил							
Центрування яхти							
Рівновага							
Техніка керування							
Робота кермом							
Робота вітрилами							
Робота екіпажу							
Тактика							
Попередній тактичний макет перегонів							
Передбачення дій суперників							
Передбачення зміни погоди							
Фізична втома							
Психічна втома							
Поетапний підсумок							

Таблиця 2

Оцінка екіпажем своїх дій у перегонах (тренуванні)

Показник/дія	Відрізок дистанції						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
1	2	3	4	5	6	7	8
Налаштування ходу							
Результат проходження відрізків дистанції							
Налаштування вітрил							
Збереження поздовжньої рівноваги							
Збереження поперечної рівноваги							
Техніка керування							
Загальна рухливість							
Вчасність переміщень							
Точність рухів							
Тактика							
Місце розташування у флоті							
Зауваження стернового							

Продовження табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8
Фізична втома							
Психічна втома							
Поетапний підсумок							

Таблиця 3

Оцінка тренером дій екіпажу у перегонах (тренуванні)

Показник/дія		Результат проходження відрізків дистанції	Відрізок дистанції						
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Налагодження швертботу на хід	Грот	Кут до вітру Пузатість Вид задньої шкаторини							
	Стаксель	Кут до вітру Відстань від гроту Пузатість							
	Рівновага	Поздовжня Поперечна							
	Рангоут	Нахил щогли Прогин щогли під вітром							
Тактика вправ	Робота кермом	На курсі На поворотах Положення плавників							
	Робота вітрилами	Рухливість гікашкоту Синхронність з кермом Рухливість стаксельшкоту Синхронність з кермом Несення спінакера							
	Робота екіпажу	Рухливість на курсі Рухливість на поворотах Вчасність та точність							
Тактика	Передбачення	Модель дій Передбачення погодних змін Передбачення дій суперників							
	Виконання прийомів	Вибір курсу Вчасність рішення Захист Напад Вихід на знак Обгинання знаків Відхід від знака							
		Поетапний підсумок							

Табель спортивного інвентарю, обладнання і спортивної форми
для спортивних секцій, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з вітрильного спорту

Інвентар та обладнання – необхідний мінімум для однієї групи	Спортивні секції	ДЮСШ	СДЮШОР	ШВСМ
1	2	3	4	5
Судно класу “Оптиміст” або іншого міжнародного чи національного дитячого класу яхт (одиночка)	5	7	8	-
Судно класу “Кадет” або іншого міжнародного чи національного дитячого класу яхт (двійка)	2	3	4	-
Перегонова вітрильна дошка	2	3	4	-
Судно національних та міжнародних перегонових неолімпійських класів	5	6	8	-
Судно олімпійських класів яхт, одиночка – двійка	6 – 3	6 – 3	10 – 5	Кожному спортсмену
Веслувальне судно	2	4	6	1
Спеціалізований автотранспорт з трейлером	1	1	1	На кожне відділення
Судно моторне для забезпечення тренувань та змагань	2	3	3	На кожне відділення
Рятувальне судно	1	1	1	1
Рятувальний жилет	Кожному спортсмену			
Крейсерсько–перегонова яхта	1	2	2	2
Слюсарний інструмент (комплект)	1	1	1	1
Столярний інструмент (комплект)	1	1	1	1
Такелажний інструмент (комплект)	1	1	1	1
Малярний інструмент (комплект)	1	1	1	1
Набір приладдя для прокладання курсів	1	1	1	1

1	2	3	4	5
Електромегафон	1	1	1	1
Бінокль	1	1	2	Кожному тренеру
Анемометр	1	1	2	Кожному тренеру
Компас	1	2	2	Кожному екіпажу
Швейна машинка для ремонту вітрил	1	1	1	1
Туристична палатка	2 - 3	2 - 3	2 - 3	-
Відеокамера у комплекті з монітором	-	-	1	1
Хронометр	Кожному тренеру			
Пристінні тренажери для розвитку спеціальної сили (комплект)	1	1	1	1
Штанга тренувальна	1	1	1	1
Скакалка гумова	10	10	10	Кожному спортсмену
Обладнання та інвентар для спортивних ігор - баскетболу, волейболу, ручного м'яча (комплект)	1	1	1	1
М'ячі набивні, 2-5 кг (комплект)	1	1	1	1
Спортивна тренувальна форма	Кожному спортсмену, який бере участь у всеукраїнських змаганнях			
Спортивна спеціалізована форма ("непромоканці", гумові чоботи)	Кожному спортсмену			
Ремонтний матеріал (лаки, фарби, епоксидні та поліефірні смоли тощо)	За потребою			
Аптечка	Потрібний мінімум			

Примітка. Термін експлуатації інвентарю та обладнання - згідно з нормативними документами про облік основних засобів та інших необігових матеріальних активів

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	3
1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	3
1.1. Мета та завдання спортивної підготовки	3
1.2. Засоби, методи та принципи підготовки	7
1.3. Навантаження, втома, відновлення та адаптація в процесі підготовки	8
1.4. Зміст спортивної підготовки	11
1.5. Структура тренувального заняття	13
1.6. Вікові особливості навчання та тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки	14
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	17
2.1. Організація процесу спортивної підготовки	17
2.2. Організація занять	21
3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	23
3.1. Відбір	23
3.2. Підготовка	23
3.3. Змагання	27
3.4. Контроль	27
3.5. Тренувальна програма	28
4. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	30
4.1. Відбір	30
4.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка	31
4.3. Змагання	35
4.4. Контроль	36
4.5. Теоретична підготовка	37
4.6. Плани-схеми річної підготовки	40
5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	45
5.1. Відбір	45
5.2. Підготовка	45
5.3. Змагання	48
5.4. Контроль	48
5.5. Основний програмний матеріал	48
5.6. Плани-схеми річної підготовки	51
6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	53
6.1. Відбір	53
6.2. Підготовка	53
6.3. Змагання	56
6.4. Контроль	60
6.5. Основний програмний матеріал	60
6.6. План-схема річної підготовки	64
7. РОБОТА З МАТЕРІАЛЬНОЮ ЧАСТИНОЮ	65

	Стор.
8. ВИХОВНА РОБОТА	65
9. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА	66
ЛІТЕРАТУРА	68
ДОДАТКИ	69
Додаток 1	69
Курс теоретичної підготовки для отримання кваліфікаційного звання “Юний шкіпер”	69
Курс теоретичної підготовки для отримання кваліфікаційного звання “Шкіпер перегонної яхти”	71
Навчальний план підготовки юних шкіперів та шкіперів перегонних яхт	75
Додаток 2	77
Оцінка стерновим своїх дій у перегонах (тренуванні)	77
Оцінка екіпажем своїх дій у перегонах (тренуванні)	77
Оцінка тренером дій екіпажу у перегонах (тренуванні)	78
Додаток 3. Табелі спортивного інвентарю, обладнання і спортивної форми для спортивних секцій, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з вітрильного спорту	79

ВІТРИЛЬНИЙ СПОРТ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ
У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ**

РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ВІТРИЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ УКРАЇНИ

"Затверджую"

Заступник Міністра України
у справах сім'ї, молоді та спорту

_____ М.В. Дутчак

Вітрильний спорт

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності**